Nr. 12/2009, Deutschland 1,80 € | Österreich 2,00 € | Schweiz 3,50 SFR | Benelux 2,10 € | Italien 2,10 € | Frankreich 2,10 € | Slowenien 2,40 €

Lisa Kochen & Backen

Kochen mit Spaß – Backen mit Liebe – Essen mit Genuss

NUR 1,80 € Dezember 2009



Ab Seite 14

Wenig Aufwand, aber viel Genuss

Neue Blitz-Gerichte

Die gelingen garantiert!



Knusperente mit Vanillebirnen, Rotkohl und Knödeln Seite 39

Aus Omas Kochbuch

Sonntags-Braten

Ab Seite 8

So lecker wie früher

Fondue & Fingerfood

Ideal für Gäste und Feste Ab Seite 30

Wie die duften!

Himmlische Plätzchen, feine Kuchen

Ab Seite 64



Wunderbare

Schlemmer-Ideen

für schöne Festtage

www.lustaufgenuss.de

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Weihnachtsfest naht und mit ihm die Zeit der Gemütlichkeit und des Genießens. Freuen Sie sich auf verführerische Plätzchen, schnelle und einfache Ideen für feine Menüs und himmlische Torten



8 Lieblingsessen Fix vorbereitet, herrlich zart und genau das Richtige für die kalte Jahreszeit: Schmortöpfe



16 Preiswert Köstliche Gerichte für jeden Tag, z. B. Kartoffel-Gröstl mit krossem Speck und Kümmel



64 Plätzchen Knusper, knusper… freuen Sie sich auf die Lieblings-Kekse unserer Leser



55 Weihnachts-Basar Wir verlosen tolle Geschenke – vom schönen Schüssel-Set bis zur trendigen Kaffeepad-Maschine

Neues, Tipps & Tricks

Extra

Kochvergnügen

Ideen für Gäste

Geliebte Sünde

Backvergnügen

Rubriken

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet



72 Torten Feine Biskuit-Kreationen in Gold & Silber



60 Saftige Mango Die exotische Steinfrucht mit dem einzigartigen Aroma begeistert in Kuchen, Torten und Desserts



30 Fondue Aufspießen, eintauchen und genießen: Gemeinsam am Tisch in einem Topf zu garen ist wieder in



56 Köstliche Häppchen Starten Sie mit raffinierten Leckereien gut ins neue Jahr

Titelfotos: M.I.G/Maike Jessen, StockFood (2); Fotos: Goodfood Magazine, Hersteller, M.I.G/Maike Jessen, StockFood (5); Food: Nicole Müller-Reymann; Styling: Meike Stüber

Unsere besten *Rezept-Ideen* auf einen Blick

Leckere Vorspeisen, Suppen, Salate, Snacks & Dips


Avocado mit Kresse-Pesto S. 7

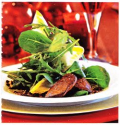

Pastinakensuppe S. 25


Fondue-Soßen S. 32


Fondue-Dips S. 32


Blitz-Fondue S. 32


Kürbis-Carpaccio S. 36


Linsen-Leber-Salat S. 37


Blumenkohlcreme S. 37


Lachs-Nocken S. 37


Silvesterhäppchen S. 57


Gurken-Häppchen S. 58


Mini-Hotdogs S. 58


Gemüse-Muffins S. 59


Gefüllte Filet-Röllchen S. 59


Käse-Muffins S. 59

Köstliche Haup


Rinderschmorbraten S. 8


Kaninchen in Rotwein S. 9


Penne mit Spinat S. 15


Nudel-Omelett S. 15


Hackbällchen-Pfanne mit Ei S. 16


Hackbällchen mit Tomatensoße S. 17


Reis-Gratin mit Tilapia S. 21


Möhrenpuffer S. 25


Lammkotelettbraten S. 38


Knusperente mit Birnen S. 39


Pilzstrudel S. 45


Karpfen mit Paprikasoße S. 53

…gerichte


Hackbraten à la Mexiko S. 10


Gefüllte Kalbsbrust S. 11


Würstchen-Hack-Spaghetti S. 16


Kohlrouladen mit Hack S. 16


Linsen-Kartoffel-Curry S. 18


Zanderfilet mit Gemüsesoße S. 20


Kalbsleber „Berliner Art" S. 29


Burgunder Fondue S. 31


Gratinierte Rindermedaillons S. 40


Entenkeulen in Rotwein S. 41


Gemüse-Reis-Pfanne S. 53


Lammkoteletts mit Spinat S. 53

Feine Kuchen, Plätzchen, Torten & Desserts


Orangengelee S. 6


Schoko-Fondue S. 31


Sabayon mit Birne S. 42


Birnen-Tiramisu S. 42


Schoko-Pastete S. 42


Apfelstrudel S. 46


Mango-Eiscreme S. 60


Mango-Vanille-Creme S. 61


Mango-Joghurt-Terrine S. 61


Mango-Quark-Torte S. 61


Stracciatella-Wolken und mehr S. 64


Mokkaplätzchen und mehr S. 66


Linzer Torte S. 68


Gewürzkuchen S. 69


Pecannuss-Pie S. 69


Schoko-Gewürz-Mousse-Torte S. 70


Schoko-Biskuitrolle S. 72


Tiramisu-Schnitten S. 73

Aktuell im Dezember





Blutorangen

Herrlich süß, aber nicht allzu saftig – so präsentieren sich Blutorangen. Die bekannteste Sorte hat den klangvollen Namen „Moro". Sie reift am Fuße des Ätna auf Sizilien.



Orangengelee

Für 4 Personen: **8 Blatt Gelatine** einweichen. **80 g Zucker** und **Saft einer Zitrone** in einem Topf sirupartig einkochen. **100 ml Orangensaft** einrühren. Gelatine ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen. **400 ml Orangensaft** unterrühren. Kühl stellen. **Je 1 Orange und Blutorange** dick schälen und in Scheiben schneiden. Sobald die Flüssigkeit geliert, etwas davon in Gläser füllen, Früchte zugeben und mit übrigem Gelee auffüllen. Ca. 3 Std. kühlen. Mit Orangenzesten garnieren.

Ca. 25 Min. Kühlen ca. 3 Std. Einfach
Pro Person ca. 165 kcal, E: 4 g, F: 1 g, KH: 35 g
GUT VORZUBEREITEN

Tisch-Deko vom Profi

Das Menü steht fest, fehlt bloß noch eine Idee für die Deko. Amazing Ideas hilft da weiter mit schönen Tischsets und -karten, Windlichtmanschetten – alles in 15 verschiedenen Designs. Zum Beispiel lila Set für vier Personen ca. 25 €. www.amazing-ideas.de



Mehr Lust auf Fisch

Noch nie war es so einfach, Fisch zu genießen: Neue Arten und ein großes Convenience-Angebot machen Fisch immer beliebter. 2008 lag der Pro-Kopf-Verbrauch bei 15,6 kg, 50 % davon wurden erstmals beim Discounter eingekauft. Unter die Top 5 der beliebtesten Speisefische hat es dabei erstmals der Pangasius (4,4 %) geschafft – nach Alaska-Seelachs (24,7 %), Hering (20,8 %), Lachs (11,1 %) und Thunfisch (10,2 %).



Immer ein Genuss: Lachs

Fotos: Amazing Group, Bilderkiste, Jahreszeiten Verlag/Zimmermann, MEV (3), Photocuisine, StockFood (2)



Im Glanz der Lichter wächst die Vorfreude aufs Fest. Wir wünschen Ihnen schöne Weihnachten!



Avocado

Die Frucht mit dem buttrig-nussigen Aroma schmeckt pur, im Salat, in Suppen, als Guacamole, mit Meeresfrüchten und Geflügel. Damit das Fleisch seine zartgrüne Farbe behält, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Harte Avocados reifen rasch nach, gibt die Schale auf Druck leicht nach, sind sie verzehrbereit.



Avocado mit Kresse-Pesto

Für 4 Personen: **2 EL Öl, Saft einer Zitrone, 1 TL Honig** verrühren, **salzen. 400 g gegartes Hähnchenfleisch** (oder Krabbenfleisch) zerpflücken, auf Teller geben. Hälfte Marinade darüberträufeln. **2 Avocados** halbieren, entkernen, schälen und Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Avocados auf das Fleisch geben, mit der übrigen Marinade beträufeln. **2 Kästchen Kresse** (z. B. Garten- oder Daikonkresse) abschneiden, Hälfte mit **4 EL Öl** pürieren. Kresse-Pesto auf die Teller träufeln, mit übriger Kresse und nach Wunsch mit **rosa Pfeffer** garnieren.

Ca. 20 Min. **Einfach**
Pro Person ca. 420 kcal, E: 26 g, F: 35 g, KH: 3 g
KÖSTLICHE VORSPEISE

Jetzt ist Zeit für Feuerzangenbowle

Der gleichnamige Film mit Heinz Rühmann machte sie berühmt. Jetzt erlebt der Punsch, bei dem ein brennender Zuckerhut in Rotwein tropft, ein Comeback. Ein Muss dazu: natürlich die DVD mit Rühmann alias Schüler Pfeiffer!





„BonGusto Wunschherd" zu gewinnen

Wie soll Ihr perfekter Herd aussehen, welche Funktionen soll er haben?" Diese Frage stellten ***BonGusto und Bosch Hausgeräte,*** und über 1200 Koch-Fans des Genießerportals ***www.bongusto.de*** wählten mit. Der Wunschherd besticht durch seine einfache Bedienung, Edelstahldesign, Induktionskochfeld, umweltfreundliche Energiespartechnik und ist jetzt fester Bestandteil im Bosch-Hausgeräte-Programm. Das BonGusto-Sortiment umfasst je 16 Herd-Kochfeld-Kombinationen und 16 Backofen-Kochstellen-Kombinationen mit tollen Funktionen wie z. B. bis zu 85 Automatik-Programmen und Bratenthermometer. Kommen auch Sie in den Genuss eines „BonGusto.de Wunschherds" im Wert von 950 € und machen Sie jetzt mit beim großen Gewinnspiel. Um zu gewinnen, schreiben Sie an ***LISA Kochen & Backen, Stichwort: BonGusto, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg.*** Einsendeschluss ist der 19. 12. 2009, Teilnahmebedingungen auf S. 74.

Vitamine aus den Tropen: Mango

Mit ihrem betörenden Duft, der gelben Farbe und dem süßen Fruchtfleisch machen die Steinfrüchte aus Indien Torten und Desserts zu etwas ganz Besonderem. Und so nebenbei schützen sie dank Betacarotin Zellen und Immunsystem. Rezepte ab Seite 60.





Braten und Schmorgerichte haben jetzt Hochsaison. Denn sie sind fix vorbereitet und schmoren dann sanft im Ofen

Rinderschmorbraten mit Kirschtomaten

Zutaten für 6 Personen
• 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1,5 kg Rinderbraten (z. B. Schulter) • Salz, Pfeffer • 3 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • 200 ml Rotwein • 100 ml Portwein • 2 EL Balsamicoessig • 800 ml Fleischbrühe • 400 g Kirschtomaten • 50 g getrocknete Tomaten in Öl • 1 Zweig frischer oder 1 TL getrockneter Rosmarin • 6 frische Salbeiblätter bzw. 1/2 TL getrockneter Salbei

Fotos: StockFood (2)

1 Zwiebeln, Knoblauch abziehen und grob würfeln. Rinderbraten mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer einreiben. In einem Bräter oder einer Bratreine 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin rundum kräftig anbraten und herausnehmen.

2 Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. 1 EL Öl im Bräter erhitzen. Zwiebeln sowie Knoblauch hinzufügen und darin unter Rühren glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Portwein zugießen und ebenfalls einkochen lassen. Dann Essig und etwas Brühe angießen. Fleisch wieder in den Bräter geben, mit Salz sowie Pfeffer würzen und im Ofen ca. 2 Std. schmoren, dabei den Braten gelegentlich wenden und nach und nach die übrige Brühe angießen.

3 Kirschtomaten abbrausen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Frische Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Rosmarinnadeln abzupfen. Alles zum Braten geben und weitere 30 Min. schmoren. Salzen und pfeffern. Dazu schmeckt Polenta.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 2 1/2 Std. Einfach Pro Person ca. 560 kcal, E: 51 g, F: 31 g, KH: 7 g
GELINGT GANZ LEICHT



Entspannt genießen

Kaninchen in Rotwein

Marinade macht das Fleisch besonders saftig

Zutaten für 4 Personen
• 1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1,5 kg) • 4 Knoblauchzehen • 4 Zweige Rosmarin • 6 EL Olivenöl • Pfeffer • 4 Möhren • 250 g Knollensellerie • 200 g Zwiebeln • 1 Stange Porree • 200 ml Fleischbrühe • 250 ml Rotwein • Salz

1 Kaninchen in Stücke teilen, abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, von 2 Zweigen die Nadeln abzupfen und hacken. 4 EL Öl, Pfeffer, Knoblauch und gehackten Rosmarin mischen und Fleisch darin zugedeckt ca. 4 Std. marinieren.

2 Möhren und Knollensellerie schälen, Zwiebeln abziehen, Porree putzen und abbrausen. Möhren und Porree in dicke Scheiben bzw. Ringe schneiden, Sellerie und Zwiebeln grob würfen.

3 Kaninchenstücke aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Marinade zufügen. Vorbereitete Zwiebeln sowie Gemüse zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Brühe sowie Rotwein angießen, mit Salz, Pfeffer und übrigen Rosmarinzweigen würzen. Alles aufkochen und mit aufgelegtem Deckel ca. 40 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder knuspriges Baguette.

Vorbereiten ca. 30 Min.
Marinieren ca. 4 Std. Garen ca. 50 Min.
Einfach Pro Person ca. 695 kcal,
E: 66 g, F: 39 g, KH: 9 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Ob würziges Hack
oder zartes Fleisch:
Diese Gerichte
schmecken
einfach lecker



Hackbraten à la Mexiko mit Mais, Paprika und Knusperchips

Fotos: Picture Press/Schiereck, StockFood (3)

Zutaten für 6 Personen
- je 2 rote, gelbe Paprikaschoten
- 4 Scheiben Toast
- 150 g Lauchzwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 150 g Mini-Maiskolben (Glas)
- 2 EL Öl
- Salz
- 1 TL gem. Kreuzkümmel
- 1 kg Hackfleisch
- 4 Eier
- 100 g Crème fraîche
- 5 EL Curry-Chili-Ketchup
- Pfeffer

1 Backofengrill vorheizen. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen, abbrausen, mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem Grill rösten, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken. Abkühlen lassen.

2 Toast in kaltem Wasser einweichen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, Chilischote längs halbieren, entkernen, abbrausen und wie Lauchzwiebeln hacken. Maiskolben in Scheiben schneiden. Alles ca. 3 Min. im heißen Öl andünsten. Mit Salz, Kreuzkümmel würzen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Paprika häuten, 1/3 davon würfeln, mit dem Rest eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (30 cm) auslegen. Toast ausdrücken, mit Hack, Eiern, Paprikawürfeln, Chili-Mais-Mix, Crème fraîche und Ketchup verkneten, salzen, pfeffern. Masse in die Form geben, ca. 75 Min. backen. Herausnehmen, in Scheiben schneiden, nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Taco-Chips und Kartoffel-Kürbis-Püree mit Speck und Nüssen.

Vorbereiten ca. 60 Min. Garen ca. 75 Min. Einfach Pro Person ca. 775 kcal, E: 45 g, F: 55 g, KH: 27 g
PRIMA AUCH FÜR GÄSTE



Rinder-Schmortopf

mit Perlzwiebeln und knusprigem Speck

Zutaten für 4 Personen
• 200 g Perlzwiebeln • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 500 g Rindergulasch • 3 EL Butterschmalz • 1 EL Paprikapulver • 2 EL Tomatenmark • 500 ml Brühe • 200 g passierte Tomaten • Salz, Pfeffer • 1 TL Kümmel • 1 TL getrockneter Majoran • 1 rote Paprikaschote • 50 g Frühstücksspeck

1 Perlzwiebeln, Zwiebel, Knoblauch abziehen und alles außer Perlzwiebeln hacken. Fleisch in einem Topf im heißen Schmalz anbraten. Zwiebel, Knoblauch zufügen und glasig dünsten. Mit Paprikapulver bestäuben, Tomatenmark hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Tomaten, Perlzwiebeln zugeben und mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran würzen. Zugedeckt ca. 45 Min. schmoren lassen.

2 Paprikaschote halbieren, entkernen, abbrausen und würfeln. Zum Fleisch geben und weitere 45 Min. garen. Speck auslassen. Schmortopf mit Speck und nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 90 Min. Einfach Pro Person ca. 345 kcal, E: 35 g, F: 19 g, KH: 7 g, BE: 0,6
AUCH FÜR DIABETIKER



Gefüllte Kalbsbrust

Köstlich mit herzhafter Gemüse-Brät-Füllung

Zutaten für 6 Personen
• 1 Knoblauchzehe • 4 Zwiebeln • 3 Möhren • 1/2 Stange Porree • 1 EL Butter • 1 Ei • 100 ml warme Milch • 100 g Weißbrot in Würfeln • 150 g Kalbsbrät • 2 EL Sahne • 3 EL geh. Petersilie (TK) • Salz, Pfeffer • Muskat • 1,5 kg Kalbsbrust (vom Metzger eine Tasche einschneiden lassen) • 1 TL Puderzucker • 250 ml Rotwein • 2 TL Tomatenmark • 500 ml Brühe

1 Knoblauch, 1 Zwiebel abziehen, 1 Möhre schälen, Porree putzen, abbrausen. Alles würfeln und in der heißen Butter ca. 5 Min. dünsten. Ei mit Milch verquirlen und Brotwürfel darin einweichen. Alles mit Brät, Sahne und Petersilie verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Ofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern, mit der Brätmasse füllen, fixieren. Puderzucker im Bräter goldgelb schmelzen, mit etwas Wein ablöschen. Tomatenmark, übrigen Wein zufügen, einkochen. Kalbsbrust einlegen, Brühe angießen. Ca. 2 Std. schmoren. Rest Zwiebeln, Möhren vorbereiten, klein schneiden, mit Fleisch weitere 90 Min. garen.

Vorbereiten ca. 45 Min. Garen ca. 3 1/2 Std. Mittel Pro Person ca. 575 kcal, E: 56 g, F: 29 g, KH: 15 g
GUT VORZUBEREITEN



Schweinefilet-Gulasch

Süße Pflaumen verleihen ihm eine fruchtige Note

Zutaten für 4 Personen
• 1 Glas Pflaumen (370 g) • 2 Schalotten • 500 g Schweinefilet • 2 EL Mehl • 3 EL Öl • 100 ml Rotwein • 1 Lorbeerblatt • 350 ml Brühe • Salz, Pfeffer • 1–2 Msp. abgeriebene Zitronenschale • 1 EL Honig • 2 EL geröstete Mandelblättchen

1 Pflaumen abtropfen lassen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Schweinefilet trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und im Mehl wenden.

2 Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin portionsweise goldbraun braten. Herausnehmen. Schalotten im Bratfett andünsten. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Lorbeerblatt zugeben, Brühe angießen und etwas einkochen lassen. Fleisch sowie Pflaumen zufügen, salzen, pfeffern und 10–15 Min. schmoren lassen. Gulasch mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale sowie Honig würzen, mit gerösteten Mandeln bestreuen und nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Bandnudeln.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Person ca. 720 kcal, E: 42 g, F: 15 g, KH: 100 g
SCHNELL UND EINFACH

Dunkler Bratenfond

Zutaten für ca. 1,5 l
• 1 Zwiebel • 1/2 Bund Suppengrün • 2 kg Rinderknochen (inkl. 2–3 Markknochen), klein gehackt • 4 EL Öl • 1 Lorbeerblatt • 1 EL Tomatenmark • 2 Gewürznelken • 6–8 Pfefferkörner



1 Backofen auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel abziehen und halbieren. Suppengrün schälen bzw. putzen und grob würfeln. Rinderknochen mit Öl in einen Bräter geben und ca. 25 Min. im Ofen rösten, dabei öfter wenden.

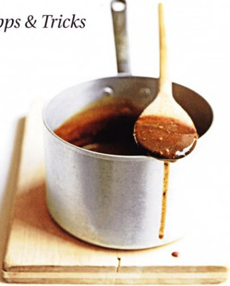


2 Gewürfeltes Gemüse und Lorbeerblatt zugeben und weitere 15 Min. bräunen. Alles in einen Topf umfüllen, dabei das Fett abgießen. Tomatenmark zugeben und anschwitzen.



3 So viel Wasser angießen, bis Knochen und Gemüse bedeckt sind. Aufkochen, dabei den aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle entfernen. Gewürznelken und Pfefferkörner zufügen und alles bei schwacher Hitze 60–90 Min. köcheln lassen. Den Bratenfond durch ein Sieb oder ein Mulltuch abseihen. Erkalten lassen und das erstarrte Fett abheben.

Fotos: Hersteller (3), StockFood (5)



Feinste Basis für würzige Soßen

▶ Bratenfond Die Zubereitung kostet etwas Zeit, aber die Mühe lohnt sich: Aus einem kräftigen Fond lassen sich köstliche Soßen zaubern.
▶ Verfeinern Herrlich würzig wird die Soße, wenn das angeschwitzte Tomatenmark (siehe links) mit Rotwein abgelöscht wird. Für viel Aroma sorgen auch Kräuter wie Thymian und Rosmarin (frisch oder getrocknet) und natürlich Knoblauch.
▶ Aufbewahren Im Kühlschrank (Schraubdeckelglas) 1–2 Wochen, im Gefrierschrank (Eiswürfelbereiter) ca. 3 Monate.

▶ Soßenvarianten
Sauce bordelaise: 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, 8 kleine, gewürfelte Schalotten darin glasig dünsten. 1 Zweig Thymian, 1 Lorbeerblatt, 4 leicht zerdrückte schwarze Pfefferkörner und 400 ml roten Bordeaux zugeben. Auf die Hälfte einkochen lassen, die gleiche Menge Bratenfond zufügen, kurz aufkochen, abseihen und mit 1 EL kalter Butter verfeinern.
Madeirasoße: 400 ml vorbereitete Grundsoße (siehe links) mit 100 ml Madeira etwas einkochen lassen und mit 2 EL kalter Butter verfeinern.

Fissler-Bräter zu gewinnen

Zu Weihnachten, Neujahr und anderen Festtagen sind feine Braten wunderbar als Hauptgericht. Für die perfekte Zubereitung verlosen wir mit Lacroix ***4 Bräter von Fissler mit je einem Paket*** köstlichen ***Lacroix-Fonds*** im Wert von je 250 €. Das Besondere des „Fissler country Saftomat“: Während des Garens kann der Bratenfond durch die „Saftomatik“ direkt eingefüllt werden, ohne dass der Deckel geöffnet werden muss. Das garantiert zusammen mit den Fonds von Lacroix (www.lacroix.de) – die frei von Farb- und Konservierungsstoffen sind – ein perfektes Bratergebnis. Um zu gewinnen, schreiben Sie an LISA Kochen & Backen, Stichwort: Lacroix, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss ist der 19. 12. 2009, Teilnahmebedingungen auf Seite 74.



Schnelle Bratensoßen aus dem Regal



Wenn die Zeit knapp ist, helfen diese Fix-Produkte für Soßen: **Klarer Bratensaft** (z. B. von Knorr, für 2,5 l, ca. 2,80 €) Das Pulver wird in kochendes Wasser oder in den losgekochten, aufgefüllten Bratensatz eingerührt.

Soße zu Braten (z. B. von Maggi, 3er-Pack ca. 1,30 €) Eignet sich zum Abrunden, Verlängern und Binden von Fonds. Gluten-, laktose- und cholesterinfrei ist die „BIO Dunkle Soße“ von Gefro (90 g 2,70 €).

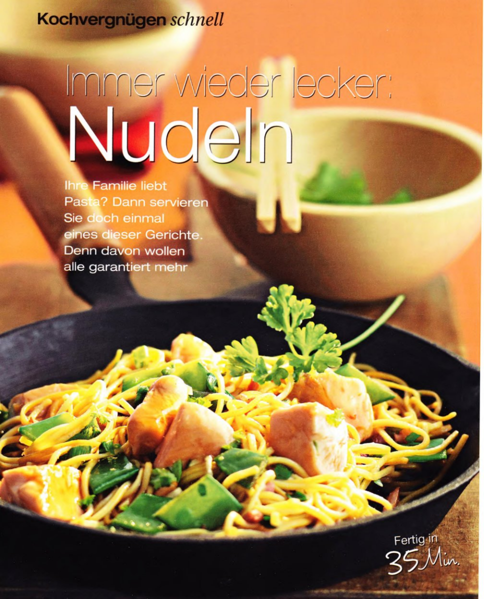


Im Netz gegart

Im Schweinenetz (beim Metzger vorbestellen) gegart, bleiben Bratenstücke mit Füllung oder Belag besonders saftig.



Das feine netzartige Fettgewebe 10 Min. in Wasser einweichen und ausdrücken. Braten darin einschlagen und wie gewohnt zubereiten – das Netz löst sich fast ganz auf.



Immer wieder lecker: Nudeln

Ihre Familie liebt Pasta? Dann servieren Sie doch einmal eines dieser Gerichte. Denn davon wollen alle garantiert mehr

Fertig in 35 Min.





Pfannengerührte Asia-Nudeln mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten für 4 Personen
• 1 TL frisch geriebener Ingwer • 3 EL helle Sojasoße • 3 EL Öl (z. B. Sesamöl) • 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g) • 200 g Zuckerschoten • 1 Knoblauchzehe • 50 g Kochschinken • 400 g Eiernudeln • Salz • 50 ml Geflügelbrühe • evtl. Sambal Oelek

1 Ingwer mit 2 EL Sojasoße und 1 EL Öl verrühren. Hähnchenbrustfilets abbrausen, trocken tupfen, würfeln und in der Marinade etwas ziehen lassen. Zuckerschoten waschen, halbieren. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Kochschinken würfeln. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser 8–10 Min. garen.

2 Inzwischen 2 EL Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen, Zuckerschoten und Fleischstückchen unter Rühren 3–5 Min. darin anbraten. Den Schinken zufügen und alles mit Geflügelbrühe ablöschen. Unter Rühren weitere 5 Min. garen.

3 Eiernudeln abgießen, abtropfen lassen und zum Fleisch geben, gut untermengen. Nudeln mit 1 EL Sojasoße und einigen Tropfen Sesamöl würzig abschmecken. Wer es schärfer mag, gibt 1 Messerspitze Sambal Oelek an die Nudeln. Alles noch einmal gut mischen, mit frischem Koriander oder glatter Petersilie garnieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Person ca. 530 kcal, E: 33 g, F: 12 g, KH: 69 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI

Fotos: Jahreszeiten Verlag/Bender, StockFood (2)



Penne mit Spinat

Speck und Mandeln gehören dazu

Zutaten für 4 Personen
• 2 Knoblauchzehen • 75 g Frühstücksspeck (Bacon) • 3 EL Olivenöl • 2 EL Mandelblättchen • 400 g TK-Blattspinat • 400 g Nudeln (z. B. Penne) • Salz, Pfeffer • 2 EL Zitronensaft • 40 g geriebener Parmesan

1 Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Den Frühstücksspeck in Streifen schneiden und im heißen Öl knusprig ausbraten. Aus der Pfanne nehmen. Knoblauch sowie Mandeln kurz im Bratfett anbraten, den tiefgefrorenen Spinat zugeben und alles ca. 5 Min. unter Rühren dünsten.

2 Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen, dabei ca. 100 ml Kochsud auffangen.

3 Den Spinat mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronensaft zufügen und gründlich mit den Nudeln, etwas Nudelkochwasser, den Speckstreifen sowie der Hälfte Parmesan vermengen. Pasta auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Käse bestreut servieren.

Ca. 25 Min. Einfach Pro Person ca. 560 kcal, E: 24 g, F: 20 g, KH: 71 g
NEUES LIEBLINGSGERICHT



Nudel-Omelett

Reste lecker verwertet

Zutaten für 4 Personen
• 1 Zwiebel • 1 Bund Lauchzwiebeln • 2 rote Paprikaschoten • 100 g Fleischwurst • 200 g Hörnchennudeln • Salz • 20 g Butter • Pfeffer • 6 Eier • 125 g Crème fraîche

1 Zwiebel abziehen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und grob würfeln. Die Fleischwurst der Länge nach vierteln, die Viertel dann in dünne Scheiben schneiden. Nudeln nach Anweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Zwiebel in der Butter glasig dünsten. Paprika zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Lauchzwiebelstücke zugeben und weitere 5 Min. garen. Salzen und pfeffern. Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit der Wurst zum Gemüse geben und gut untermengen.

3 Eier, Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren, über die Gemüse-Wurst-Pfanne gießen. Zugedeckt ca. 10 Min. stocken lassen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Person ca. 635 kcal, E: 24 g, F: 37 g, KH: 50 g
SCHMECKT GROSS UND KLEIN

Würstchen-Hack-Spaghetti

mit fruchtig-würziger Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen
• 2 Knoblauchzehen • 4 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • 1 Schuss Rotwein • 1 Pck. stückige Tomaten (200 g) • Salz, Pfeffer • 1 Prise Zucker • 2 Bratwürste • 400 g Hackfleisch • 1 Ei • 1 EL getrockneter Oregano • 3 EL Semmelbrösel • 400 g Spaghetti

1 Knoblauch abziehen, hacken und in 2 EL heißem Öl andünsten. Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen, stückige Tomaten zugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen. Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen.

2 Bratwürste in Stücke schneiden. Hack mit Ei, Oregano, Semmelbrösel verkneten und aus der Masse Bällchen formen. Beides in 2 EL Öl rundum 5–8 Min. braten.

3 Spaghetti nach Anweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und mit Bratwürsten, Hackbällchen sowie Tomatensoße vermengen. Nach Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 890 kcal, E: 45 g, F: 44 g, KH: 78 g
DAS SCHMECKT ALLEN



Kohlrouladen mit Hackfüllung

Lieblingsrezept aus Omas Kochbuch

Zutaten für 4 Personen
• 1 Weißkohl • Salz • 1 Brötchen vom Vortag • 1 Zwiebel • 750 g Hackfleisch • 1 Ei • 2 EL gehackte Petersilie • 4 EL Semmelbrösel • Pfeffer • 3 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • 1 Dose passierte Tomaten (250 g) • 250 ml Fleischbrühe

1 Vom Kohl die äußeren Blätter ablösen und den Strunk herausschneiden. Kohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Herausnehmen, kalt abschrecken. Für 8 Rouladen 16 Blätter ablösen, Blattrippen flach schneiden.

2 Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und hacken. Brötchen ausdrücken, zerpflücken und mit Hack, Ei, Zwiebel, Petersilie, Semmelbrösel verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Je 2 Kohlblätter leicht überlappend nebeneinander legen. Hackmasse darauf verteilen und die Blätter zu Rouladen aufrollen, mit Küchengarn binden. Öl erhitzen und die Rouladen darin rundum anbraten. Tomatenmark zugeben, kurz anschwitzen. Tomaten, Brühe zufügen und zugedeckt ca. 30 Min. schmoren lassen. Dazu schmecken Kartoffeln.

Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 670 kcal, E: 45 g, F: 44 g, KH: 24 g
HERZHAFTER KLASSIKER



Hackbällchen-Pfanne mit Ei

Ganz einfach, aber unglaublich lecker

Zutaten für 4 Personen
• 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Chilischote • 600 g Hackfleisch • 5 Eier • 2 EL Semmelbrösel • 1 EL gehackte Petersilie (TK) • Salz, Pfeffer • 3 EL Olivenöl • 1 Pck. stückige Tomaten (200 g)

1 Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Chilischote längs halbieren, entkernen und abbrausen. Alles fein hacken.

2 Hackfleisch mit 1 Ei, Semmelbrösel und Petersilie verkneten, salzen und pfeffern. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundum braun braten. Herausnehmen.

3 Zwiebel, Knoblauch, Chilischote kurz im Bratfett andünsten. Die Tomaten zufügen und 3–4 Min. dünsten. Salzen und pfeffern. Hackbällchen wieder zugeben. Dann die übrigen 4 Eier aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen und mit aufgelegtem Deckel ca. 15 Min. stocken lassen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Ca. 40 Min. Einfach Pro Person ca. 585 kcal, E: 40 g, F: 43 g, KH: 11 g
PRIMA PFANNENGERICHT



Fotos: StockFood (4)

fach gut: Hack



Hackbällchen

mit Nudeln und Tomatensoße

Zutaten für 4 Personen
• 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 4 EL Öl • 1 Dose Tomaten (800 g) • 400 g Hackfleisch • 4 EL Semmelbrösel • 1 Ei • 2 EL geriebener Parmesan • 3 EL gehackte Kräuter (TK) • 400 g Spiralnudeln • Salz, Pfeffer • Zucker

1 Zwiebeln, Knoblauch abziehen, hacken und in 2 EL heißem Öl andünsten. Hälfte herausnehmen. Tomaten in die Pfanne geben, zerdrücken und ca. 30 Min. köcheln lassen.

2 Hack mit übriger Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Semmelbrösel, Ei, Parmesan und Kräutern verkneten. Aus der Masse Bällchen formen, in 2 EL heißem Öl kräftig anbraten.

3 Bällchen in die Soße geben, in ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Inzwischen Nudeln nach Anweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

4 Tomatensoße mit Salz, Pfeffer sowie Zucker würzen und mit den Nudeln vermengen. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Person ca. 765 kcal, E: 37 g, F: 33 g, KH: 80 g
SCHNELL GEZAUBERT

Kartoffel-Gemüse-Kuchen

Jede Menge Vitamine auf knusprigem Mürbeteig

Zutaten für 4 Personen
• 250 g Mehl • Salz • 140 g Butter • 500 g Kartoffeln • 400 g Rosenkohl • 200 g Champignons • 3 Eier • 100 g Sahne • 150 g Crème fraîche • 80 g geriebener Käse • 2 EL geh. Petersilie (TK) • Pfeffer

1 Mehl, 1/2 TL Salz, 125 g Butter und 3 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. 30 Min. kühlen.

2 Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Den Kohl putzen und in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen. Pilze putzen, feucht abreiben, in Scheiben schneiden und in 15 g Butter ca. 5 Min. dünsten.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eier, Sahne, Crème fraîche, Käse, Petersilie verrühren, salzen, pfeffern. Teig ausrollen, eine gefettete Form damit auskleiden. Gemüse und Guss daraufgeben, ca. 45 Min. backen.

Ca. 30 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 890 kcal, E: 20 g, F: 60 g, KH: 68 g
GANZ OHNE FLEISCH



Linsen-Kartoffel-Curry

Raffiniert gewürzt mit Ingwer und Kurkuma

Zutaten für 4 Personen
• 250 g rote Linsen • 1 TL Kurkuma oder Curry • 400 g Pellkartoffeln • 100 g Möhren • 2 getrocknete Tomaten in Öl • 2 Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen • 150 g stückige Tomaten (Dose) • 1 TL ger. Ingwer • 4 EL Butterschmalz • 1 TL gem. Koriander • 1/2 TL Kreuzkümmel • 2 TL gelbe Currypaste (Asia-Laden) • Salz, Pfeffer

1 Rote Linsen abbrausen und mit 1 l Wasser aufkochen. Kurkuma bzw. Curry zufügen und 10 Min. köcheln lassen. Abgießen.

2 Kartoffeln, Möhren pellen bzw. schälen, würfeln, die getrockneten Tomaten hacken. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, hacken und mit Dosentomaten und Ingwer vermengen.

3 Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelmasse darin andünsten. Koriander, Kreuzkümmel darüberstäuben und die Currypaste einrühren. Gemüse zufügen, 250 ml Wasser angießen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Rote Linsen zugeben und weitere 5 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit glatter Petersilie garniert servieren.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 410 kcal, E: 18 g, F: 14 g, KH: 50 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI



Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf

Tolles Ofengericht mit fruchtiger Note

Zutaten für 4 Personen
• 2 Zwiebeln • 250 g Kartoffeln • 2 EL Öl • Salz, Pfeffer • 100 g Schinkenwürfel • 500 g Sauerkraut • Kümmel • Majoran • 5 Wacholderbeeren • 2 Lorbeerblätter • 250 ml Apfelwein • 200 g Möhren • 1 EL Zucker • 20 g Butter • 200 g Äpfel • 125 g ger. Käse • 150 g Sauerrahm • 150 g Crème fraîche

1 Zwiebeln abziehen, hacken. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln, im heißen Öl anbraten. Salzen, pfeffern. Zwiebeln, Schinken zufügen, kurz mitbraten. Sauerkraut untermengen. Gewürze zugeben, Wein angießen. Ca. 10 Min. schmoren. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Zucker in der heißen Butter karamellisieren. Möhren zugeben und ca. 5 Min. dünsten, beiseitestellen. Äpfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Alle Zutaten in eine gefettete Gratin-Form geben. Käse, Sauerrahm, Crème fraîche verrühren, darübergießen. 45 Min. backen.

Vorbereiten 35 Min. Garen ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 530 kcal, E: 20 g, F: 36 g, KH: 24 g
GUT VORZUBEREITEN



Fotos: Jahreszeiten Verlag/Cimbal, StockFood (3)



Kartoffel-Gröstl

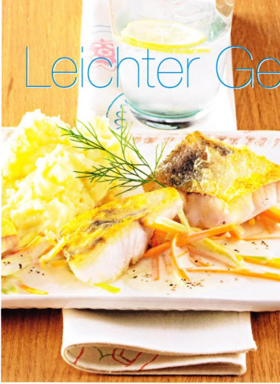
mit Speck und Kümmel

Zutaten für 4 Personen
• 100 g Speck • 1 Zwiebel • 1 kg gegarte Pellkartoffeln • 3 EL Öl • 1 TL Kümmel • Salz, Pfeffer

1 Speck würfeln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben zugeben und unter gelegentlichem Wenden in ca. 10 Min. goldbraun braten. Zwiebelringe, Speckwürfel und Kümmel zugeben, weitere 5 Min. braten. Kartoffel-Gröstl mit Salz und Pfeffer würzen, nach Wunsch mit Majoran garnieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Person
ca. 380 kcal, E: 6 g, F: 22 g, KH: 37 g
EINFACH UND LECKER



Zanderfilet mit Gemüsesoße

Ein herrlich leichtes und gesundes Abendessen

Zutaten für 4 Personen
• 150 g Möhren • 1 Stange Porree (ca. 150 g) • 600 g Zanderfilet (oder Tilapia) • 2 EL Zitronensaft • Salz • 3 EL Öl • 1 Innenbeutel Kartoffelpüree „Das Komplette" von Pfanni • 100 g Sahne oder „Rama Cremefine zum Kochen" • 2 TL „Knorr Gemüse Bouillon" • 2 EL heller Soßenbinder • Pfeffer

1 Möhren schälen, Porree putzen und waschen. Beides in ca. 3 cm lange, feine Streifen schneiden.

2 Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin auf jeder Seite ca. 4 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen.

3 In einem Topf 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen und den Beutelinhalt Kartoffelpüree einrühren.

4 Die Gemüsestreifen ca. 3 Min. im Bratfett dünsten. 300 ml Wasser und Sahne oder „Cremefine" angießen und aufkochen. Gemüsebouillon unterrühren. Soßenbinder einrühren und 1 Min. kochen lassen. Gemüsesoße mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Fisch mit Gemüsesoße und Kartoffelpüree anrichten. Nach Wunsch mit Dill garniert servieren.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Person ca. 390 kcal, E: 18 g, F: 25 g, KH: 32 g
IDEAL FÜR FIGURBEWUSSTE



Überbackenes Seelachsfilet

Dazu gibt es gedünsteten Fenchel mit Orangensoße

Zutaten für 4 Personen
• 2 Fenchelknollen • 2 Bio-Orangen • 2 EL Butter • Salz, Pfeffer • 4 Seelachsfilets (à ca. 150 g) • 4 mittelgroße Kartoffeln • 1 kleine Zucchini

1 Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Orangen heiß waschen und trocken tupfen. Schale einer Orange mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen. Frucht halbieren und den Saft auspressen. Zweite Orange dick schälen und die Filets auslösen.

2 In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Fenchel darin auf beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Orangenzesten und -saft zufügen und ca. 5 Min. dünsten. Orangenfilets zugeben und weitere 2 Min. garen.

3 Filets abbrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Kartoffeln schälen, Zucchini putzen. Beides waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben hobeln. Im Wechsel schuppenartig auf die Fischfilets legen und andrücken.

4 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen. Fischfilets darin mit der Gemüseauflage unten bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Vorsichtig wenden und weitere 3 Min. garen. Gemüseauflage leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

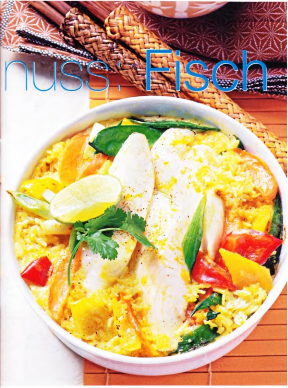
5 Fischfilets mit Fenchel und Orangensoße auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.

Ca. 30 Min. Mittel Pro Person ca. 315 kcal, E: 36 g, F: 12 g, KH: 14 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI





Fotos: FIZ, Hersteller (8), MEV, Pfanni, StockFood



Reis-Gratin mit Tilapia-Filets

Dieses leckere Asia-Gericht gart ganz sanft im Ofen

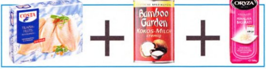
Zutaten für 4 Personen
• 250 g Basmatireis • 1 Zwiebel
• 1 Knoblauchzehe • 1 EL Butter
• 1 Dose Kokosmilch (300 ml)
• 200 ml Gemüsebrühe • je
1 TL Currypulver und Kurkuma
• 2 Möhren • 4 Lauchzwiebeln
• 2 Paprikaschoten • 100 g Zuckerschoten • 2 EL Crème fraîche
• 1 TL frisch geriebener Ingwer
• 4 EL ger. Parmesan • Salz, Pfeffer
• 4 Tilapia-Filets (à ca. 160 g)
• Saft einer halben Limette

1 Den Reis im Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, fein hacken und in der heißen Butter glasig dünsten. Kokosmilch und Brühe angießen, Reis einstreuen, mit Currypulver und Kurkuma würzen. In ca. 10 Min. halb gar kochen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Gemüse putzen bzw. schälen und ggf. waschen. Möhren und Lauchzwiebeln schräg in dünne Scheiben teilen, Paprikaschoten grob würfeln, Zuckerschoten halbieren. Alles mit Crème fraîche, Ingwer und Parmesan zum Basmatireis geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Filets abbrausen, trocken tupfen, mit Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Gemüsereis in eine Auflaufform geben, die Fischfilets obenauf legen und ca. 20 Min. garen.

Ca. 35 Min. Einfach
Pro Person ca. 600 kcal,
E: 41 g, F: 17 g, KH: 60 g
GUT VORZUBEREITEN



MARZIPAN

EDLE LECKEREI

Nicht nur zur Weihnachtszeit versüßt uns die Mandel-Zucker-Masse das Leben



Denkt man an Marzipan, so denkt man sofort an Lübeck. Tatsächlich eröffneten dort und zeitgleich im estnischen Tallinn (ehemals Reval) im Jahr **1806** die ersten Marzipan-Manufakturen. Dabei profitierten die beiden Hansestädte vom Handel mit den Grundzutaten der Marzipanrohmasse: **Mandeln und Zucker.** Die Mandeln, süße und 5–12 % bittere, werden geschält, gemahlen und mit maximal 35 % Zucker erhitzt und zu einer Masse verrührt. Je nach Hersteller werden noch **Rosenwasser,** Fruchtzucker oder Sorbit zugegeben. Das beliebte **Lübecker Marzipan** (siehe unten) wird ebenso daraus zubereitet wie das **Königsberger Marzipan.** Charakteristisch für Letzteres ist die gelb-bräunliche Färbung. Sie entsteht durch Abflämmen des mit Eiweiß und evtl. Zitronensaft hergestellten Marzipans.



Im Festkleid

Eine Marzipandecke hüllt Torten ein: Rohmasse mit etwas Puderzucker verkneten und zwischen Frischhaltefolie ausrollen. Für eine Torte mit einem Durchmesser von 26 cm sollte die Marzipandecke einen Durchmesser von ca. 33 cm haben. Torte rundum mit etwas glatt gerührter Marmelade (z. B. Aprikose) einstreichen. Das Marzipan mit einem Nudelholz aufnehmen, über der Torte abrollen. Mithilfe einer Palette die Ränder glatt anlegen, überstehendes Marzipan abschneiden.

Fotos: chocri.de, Fotolia (3), Imago, Schwartau, StockFood, Hersteller (6)

Von fruchtig bis grün

Werden Aprikosen- oder Pfirsichkerne statt Mandeln verarbeitet, so heißt die hergestellte Masse Persipan. Die kräftig fruchtig schmeckende Masse ist für die Lebensmittelindustrie eine gleichwertige Alternative zum Marzipan. Für grünes Marzipan, etwa in Mozartkugeln, werden mit den Mandeln 4–8 % gemahlene Pistazien verwendet.



Die feine Welt des Marzipans

Im Advent steht Marzipan hoch im Kurs. Die Rohmasse wird in Stollen (z. B. ❶ von Schwartau, 200 g ca. 2,30 €) und Plätzchen verarbeitet. Naschkatzen knabbern feines **Marzipan,** eine Mischung aus der Rohmasse und maximal der gleichen Menge Zucker (z. B. ❷ Marzipankartoffeln von Zentis, 100 g ca. 0,69 €). Von **Edelmarzipan** spricht man, wenn sich das Marzipan aus 70 % Rohmasse und 30 % Zucker zusammensetzt (z. B. ❸ „Baumstamm" von Zentis, 100 g ca. 0,70 €). Dies entspricht auch der Mindestanforderung für Lübecker Marzipan. **Lübecker Edelmarzipan** besteht gar aus 90 % Rohmasse. Aus reiner Marzipanrohmasse werden die Produkte von Niederegger (z. B. ❹ Rentier ca. 4,60 €) hergestellt.



Süßes Extra

Marzipanraspel verleiht Obstkuchen ein feines Aroma. Die weiche Marzipanrohmasse lässt sich leichter raspeln, wenn Sie diese kurz in den Kühlschrank legen. Bleibt ein Rest übrig, das Marzipan in eine Dose geben und verschließen – so trocknet es nicht aus.



Genuss **Mehr Tipps & Tricks** zu Marzipan finden Sie in unserer Warenkunde unter www.lustaufgenuss.de/marzipan

Mit BRITA zwei schöne Verwöhn-Wochenenden in Hamburg gewinnen



Teeliebhaber wissen es längst: Mit gefiltertem Wasser, das weniger Kalk und Chlor als Leitungswasser enthält, schmeckt Tee besonders gut. Neu von BRITA ist der Wasserfilter „Elemaris“ mit Filterwechsel-Anzeige. Gewinnen Sie jetzt mit BRITA eins von ***zwei Genießer-Wochenenden für je zwei Teeliebhaber*** in Hamburg mit 2 Ü/F im Desginhotel Side (eigene Anreise). Zum Aufenthalt gehören ein Besuch im Teemuseum, Afternoon-Tea im Hotel Vier Jahreszeiten und ein „Elemaris“-Wasserfilter ***(Gesamtwert: 1000 €).*** Um zu gewinnen, schreiben Sie an ***LISA Kochen & Backen, Stichwort: BRITA,*** Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss ist der 19. 12. 2009, Teilnahmebedingungen auf Seite 74.



Koch doch mal im Urlaub!

Sie reisen und kochen gern? Dann verbinden Sie doch beides. Immer mehr Hotels und Restaurants im In- und Ausland bieten Kochkurse an. Und wo lernt man die Küche einer Region oder eines Landes besser kennen als vor Ort! Kniffe aus erster Hand gibt es z. B. im Schwarzwald auf einem Kirschtorten-Seminar oder beim Pasta-Kurs in Venetien. Mehr unter www.lustaufgenuss.de/schwarzwald; www.bongusto.de; www.gourmetclassic.de; www.kochen-und-urlaub.de. Übrigens: auch eine tolle Geschenkidee!





Schokolade nach Wunsch

Zimt-Cornflakes, Kardamom, Mandelsplitter, Goldpulver und natürlich Schokolade – unter **www.chocri.de** können Sie unter rund 100 Zutaten wählen, und kurze Zeit später erhalten Sie Ihre Lieblingsschokolade zugeschickt. 1 % des Umsatzes geht an DIV-KindEr, einen Verein, der sich um Straßen- und Waisenkinder in der Republik Elfenbeinküste kümmert.

Wurzeln & Rüben

Gutes aus der Erde



Rinderschulter im Meerrettichsud

Das zarte Stück Fleisch gart langsam und sanft in einem Sud mit Petersilienwurzel, Knollensellerie und Möhren. Frisch geriebener Meerrettich verleiht ihm eine würzige Schärfe



Pastinakensuppe

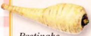
Diese Spezialität aus Kartoffeln und süßlichen Pastinaken wird raffiniert mit Curry abgeschmeckt. Eine Suppe, die an kalten Tagen so richtig gut tut!



Putenbraten mit Petersilienwurzeln

Mit Bratwurstbrät gefüllt und mit feinem Gemüse gegart, ist der Putenrollbraten ein Gedicht

Gesundes Gemüse mit viel Aroma



Pastinake



Petersilienwurzeln



Möhren



Meerrettich

Pastinaken mit ihrem leicht süßlichen Geschmack gelten heute als Delikatesse. Sie sind köstlich als Suppe, Püree, im Ofen gebacken, als Beilage zu Braten und roh geraspelt in Salat.

Petersilienwurzeln sind oft Bestandteil von Suppengrün und geben damit Brühen, Soßen und Suppen viel Aroma. Zusammen mit Kartoffeln lässt sich daraus auch ein cremiges Püree zaubern.

Möhren zählen zu den beliebtesten Gemüsesorten. Man knabbert sie als Rohkost oder raspelt sie in Salate, genießt sie gebraten und mit Speck umwickelt als Vorspeise oder als Cremesuppe, serviert sie gedünstet als Beilage, gart sie in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen mit oder trinkt den gepressten Saft. Naschkatzen lieben den einzigartigen saftigen Rübli-Kuchen.

Meerrettich wird als Würzzutat verwendet, z. B. in Sahnemeerrettich zu Fisch, in Meerrettichsoße zu Rindfleisch oder in Quark. Da das Aroma rasch verfliegt, nicht lange kochen bzw. erst bei Bedarf frisch reiben.



Knusprige Möhrenpuffer

Soft-Aprikosen und Sultaninen machen die Gemüse-Rösti herrlich fruchtig und saftig

Rinderschulter im Meerrettichsud



Zutaten für 4 Personen
• 1 Zwiebel • 1 Petersilienwurzel • 400 g Knollensellerie • 4 Möhren • 1 Knoblauchzehe • 1 kg Rinderschulter • 1 kg Rinderknochen • 2 EL Öl • 1 Lorbeerblatt • 1 Gewürznelke • 2 Pimentkörner • 5 Wacholderbeeren • Salz, Pfeffer • 1 Stange Porree • 4 EL frisch ger. Meerrettich

1 Backofen auf 80 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Ungeschälte Zwiebel halbieren, mit Schnittfläche nach unten ohne Fett in einer Pfanne 5 Min. goldbraun rösten.

2 Petersilienwurzel, 200 g Sellerie, 2 Möhren schälen, waschen und grob zerkleinern. Knoblauchzehe abziehen und hacken. Fleisch sowie Knochen trocken tupfen, im heißen Öl in einem Bräter rundum scharf anbraten. Zwiebelhälften und Gemüse zufügen und so viel Wasser angießen, bis alles bedeckt ist. 5 Std. garen, dabei das Fleisch ab und zu wenden. Nach 4 Std. Lorbeerblatt, Gewürznelke, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zufügen.

3 Übrige Knollensellerie und Möhren schälen, Porree putzen und abbrausen. Alles in feine Streifen schneiden bzw. hobeln. Fleisch aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein Haarsieb oder Tuch abseihen, wieder in den Bräter geben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch geriebener Muskatnuss würzen. Die vorbereiteten Gemüsestreifen in einem Sieb in die Brühe hängen und darin gar ziehen lassen.

4 Fleisch in Scheiben schneiden und im Sud erwärmen. Mit dem Sud, den Gemüsestreifen und dem geraspelten Meerrettich anrichten, nach Wunsch mit Schnittlauchröllchen garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 5 Std. Einfach Pro Person ca. 400 kcal, E: 47 g, F: 22 g, KH: 3 g, BE: 0,3
AUCH FÜR DIABETIKER

Pastinakensuppe



Zutaten für 4 Personen
• 500 g Pastinaken • 1 Kartoffel • 1 l Gemüsebrühe • 2 Zwiebeln • 1 EL Butterschmalz • 1–2 TL Curry • Salz, Pfeffer • 50 g Sahne

1 Die Pastinaken sowie Kartoffel schälen, Kartoffel waschen und beides in Würfel schneiden. Brühe aufkochen und die Gemüsestücke darin in ca. 15 Min. weich kochen. Anschließend fein pürieren.

2 Zwiebeln abziehen und hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Curry darüberstäuben und kurz anschwitzen. Dann mit der Pastinaken-Kartoffel-Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne einrühren und erhitzen. Pastinakensuppe in Teller oder Schalen füllen und nach Wunsch mit Petersilie sowie Sahne garniert servieren.

Ca. 25 Min. Einfach Pro Person ca. 220 kcal, E: 21 g, F: 10 g, KH: 11 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI

Servieren Sie diese Suppe mit einem knackigen Topping. Dafür z.B. 40 g Speckwürfel ohne Fett in einer beschichteten Pfanne auslassen oder 1/2 Brötchen würfeln und in 1 EL heißer Butter knusprig rösten.

Putenbraten mit Petersilienwurzeln



Zutaten für 4 Personen
• 600 g Putenbrustfilet • Salz, Pfeffer • 2 EL Majoran • 80 g Frühstücksspeck • 4 Sardellenfilets • 200 g Bratwurstbrät • 500 g Petersilienwurzeln • 2 EL Olivenöl • 1 EL Butter • 1 EL Mehl • 150 ml Weißwein • 200 g Sahne • 1 EL Crème fraîche

1 Putenbrust abbrausen, trocken tupfen und seitlich eine Tasche einschneiden. Fleisch auseinander klappen, mit Salz, Pfeffer, Majoran würzen, mit Speck belegen. Sardellenfilets fein hacken, mit Bratwurstbrät mischen und auf das Fleisch streichen. Putenbrust aufrollen, mit Küchengarn fixieren.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Petersilienwurzeln schälen, mit dem Braten in eine gefettete Form geben. Alles mit Öl beträufeln und im Ofen ca. 45 Min. braten, dabei einmal wenden. Evtl. Wasser angießen.

3 Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Butter im Bratensatz schmelzen, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Sahne und Crème fraîche in den Fond rühren, salzen und pfeffern.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 670 kcal, E: 50 g, F: 46 g, KH: 9 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Knusprige Möhrenpuffer



Zutaten für 4 Personen
• 1 kg Möhren • 2 Scheiben Vollkornbrot • 12 Soft-Aprikosen • 1 EL Sultaninen • 2 Lauchzwiebeln • 2 EL gehackte gemischte Kräuter (TK) • 2 EL Pinienkerne • 1 Ei • Salz, Pfeffer • Öl zum Braten

1 Möhren schälen, waschen, grob raspeln. Die Hälfte in wenig Wasser weich dünsten und zermusen.

2 Das Brot entrinden und fein zerbröseln. Aprikosen, Sultaninen hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in Ringe schneiden. Möhrenmus mit Möhrenraspeln, Brotbrösel, Aprikosen, Sultaninen, Lauchzwiebeln, Kräutern, Pinienkernen sowie Ei gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sollte der Teig zu weich sein, noch mehr Brotkrümel untermengen.

3 Aus dem Möhrenteig mit angefeuchteten Händen kleine Puffer formen. Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer darin auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Möhrenpuffer auf einem Teller anrichten und nach Wunsch mit Dill garniert servieren. Dazu schmeckt ein Kräuter-Joghurt-Dip.

Vorbereiten ca. 40 Min. Garen ca. 5 Min. Einfach Pro Person ca. 320 kcal, E: 8 g, F: 16 g, KH: 34 g
GANZ OHNE FLEISCH

Tipps für Gemüse-Einkauf und -Lagerung

■ Meerrettich Das Fruchtfleisch der möglichst gerade gewachsenen Stangen sollte weiß sein. Anders dagegen bei geriebenen Wurzeln: Hier deutet eine milchig-weiße Farbe auf den Zusatz von Konservierungsstoffen hin. Deshalb besser zu leicht bräunlicher Ware greifen. Meerrettichstangen eignen sich ungeschält zum Einfrieren. In Alufolie können sie ca. 2 Wochen lang im Kühlschrank aufbewahrt werden – ebenso wie geriebener, in Schraubdeckelgläser gefüllter Meerrettich.

■ Möhren Sie sollten immer fest und knackig sein. Verpackte Ware vom Plastik befreien, im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Bei Bundmöhren auf frisches Blattgrün achten.

■ Pastinaken Für sie gilt: klein, aber fein. Große Exemplare (Ø 8 cm) können holzig sein. Pastinaken sollten Sie wie Kartoffeln dunkel, kühl und luftig lagern.

■ Petersilienwurzeln Weichen Wurzeln fehlt es an Aroma. Knackig-feste schmecken dagegen würzig und leicht herb. Gekühlt ca. 2 Wochen haltbar.

Küchenhelfer



Gemüsebürste Klein, handlich, praktisch: Mithilfe einer Gemüsebürste (ca. 2,50 €; z.B. über www.quiero.de) lassen sich Kartoffeln und Wurzelgemüse gründlich von Erdresten befreien.

Sparschäler Einfach und schnell Obst, Gemüse, ja selbst Tomaten schälen – so ein Gerät sollte in keiner Küche fehlen. Neue Modelle (z.B. Lurch, 3,99 €) bekennen jetzt sogar Farbe.



Fotos: StockFood (4)



Für die Pizza nur *das Beste!*

Das „Wagner Sorgfalts-Prinzip“ garantiert allen Genießern, dass ausschließlich erstklassige, natürliche Zutaten für die Lieblingspizza verwendet werden

Seit mehr als 25 Jahren wird bei Wagner im Steinofen gebacken. So erhalten die Pizza-Spezialitäten ihren besonders köstlichen Geschmack. Doch dazu tragen auch die natürlichen Zutaten bei: sonnengereifte Tomaten aus Italien, naturgereifter Käse aus 100 % Kuhmilch sowie Fleisch- und Wurstwaren der Spitzenqualität.

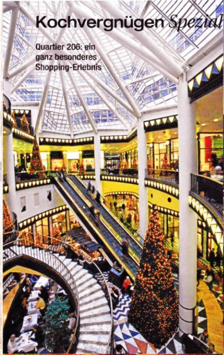
Hohe Standards

Die leckere Salami wird jeden Tag „just in time“ in der Region produziert und frisch verarbeitet. Damit nur beste Beläge auf der Pizza landen, arbeitet der Pizza-Profi ausschließlich mit erstklassigen Lieferanten zusammen, die die Nachhaltigkeits- und Qualitätsstandards erfüllen. Die Verwendung hochwertigster Zutaten gehört zu dem „Wagner Sorgfalts-Prinzip“. Davon konnten sich einige Familien kürzlich bei einer Werksführung überzeugen. Von ihren Eindrücken werden die frischgebackenen Wagner-Botschafter in einer späteren Ausgabe berichten. Mehr Infos unter **www.wagner-pizza.de**

SO COOL IST KÄLTE

Wenn es um Frische, Geschmack und Qualität geht, führt an Tiefkühlung kein Weg vorbei. Durch das sofortige **Schockfrosten** von Gemüse, Fleisch, Pizza & Co. sichern Hersteller wie Wagner, dass Vitamine, Nährstoffe und Aromen der Lebensmittel fast komplett erhalten bleiben. **Ernährungswissenschaftler** bezeichnen tiefgekühlte Produkte sogar als die beste Alternative zu frischen Lebensmitteln – und manchmal kann Tiefkühlkost sogar wertvoller sein als frische Produkte vom Markt.





Quartier 206: ein ganz besonderes Shopping-Erlebnis



Romantisch: der Weihnachtsmarkt auf dem Gendarmenmarkt



Attraktion in den Hackeschen Höfen: Das „Chamäleon" bietet Musik, Theater, Varieté

Berlin

Shoppen, schlemmen und Kultur erleben – die Hauptstadt ist auch im Winter ein Traumziel

Wenn am Gendarmenmarkt vor historischer Kulisse der riesige Christbaum erstrahlt, ist für viele die schönste Zeit gekommen, um Berlin einen Besuch abzustatten. Tagelang könnte man nur über Weihnachtsmärkte schlendern: über den prunkvollen am Schloss Charlottenburg, den traditionellen „Alt Potsdamer" oder die „Winterwelt" mit großer Eisbahn und Konzerten am Potsdamer Platz.

Shopping für jeden Geschmack

Sie suchen noch Weihnachtsgeschenke? Kein Problem! Vom exklusiven Quartier 206 in der Friedrichstraße über ausgefallene Boutiquen am Hackeschen Markt in Mitte bis hin zu kleinen Szeneläden am Prenzlauer Berg: Das Angebot ist groß. Und auch das legendäre KaDeWe (Kaufhaus des Westens) lädt nicht nur zum Feinkost-Shopping ein.

Deftiger Genuss

Kulinarisch darf es in der Hauptstadt gern was traditionell Deftiges sein – dafür ist Berlin bekannt: Buletten gibt es an jeder Imbissbude, und natürlich Currywurst, die zu ihrem 60. Geburtstag mit einem eigenen Museum geehrt wurde (www.currywurstmuseum.de). Auch Eisbein (gepökelte Schweinshaxe) und Kalbsleber (siehe rechts) sind Berliner Spezialitäten, die man unbedingt probieren sollte. Wer international schlemmen möchte, kann in Berlin nicht nur türkisch und asiatisch essen, sondern auch koschere Küche erleben.

Kulinarisches und Kulturelles

Zum Kaffee locken in Berlin süße Pfannkuchen mit Marmeladenfüllung, die anderswo „Berliner" oder „Kräppel" heißen. Oder man stärkt sich mit einem trendy Cupcake, einem tassengroßen Kuchen mit Buttercreme (www.cupcakeberlin.de), bevor es weitergeht ins Neue Museum auf der Museumsinsel – zur antiken Büste der schönen Nofretete.

Infos & Angebote

Berlin Tourismus, www.visitberlin.de, Infos und Buchungen: Tel. 030/25 00 25.

Berlin-Schnäppchen im Advent: Bahnfahrt plus eine Ü/F im Hotel „Econtel" (nahe dem Schloss Charlottenburg) ab 99 € p. P./DZ mit Bahncard, ohne Bahncard ab 114 € (Ameropa).

Spezialitäten



Currywurst
Vor 60 Jahren hat Herta Heuwer in Charlottenburg die erste gebratene Brühwurst mit einer Soße aus Tomatenmark, Currypulver und Worcestershire-Soße verkauft – heute ist die Wurst weltberühmt



Berliner Weiße
Die spezielle Sorte Berliner Weizenbier wird gerne „mit Schuss" getrunken – mit Waldmeister- („grün") oder Himbeersirup („rot"). Serviert wird sie in einer halbkugelförmigen Schale



„Berlin ist mehr ein Weltteil als eine Stadt"

Jean Paul, deutscher Schriftsteller, 1763–1825

Kalbsleber „Berliner Art" mit Apfel- und Zwiebelringen

Zutaten für 4 Personen
- 800 g Kartoffeln • Salz
- 3 Zwiebeln • 4 EL Mehl
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
- 1 EL Zitronensaft • 600 g Kalbsleber in dünnen Scheiben
- Pfeffer • 6 EL Butter • 4 EL Öl
- 200 ml heiße Milch • Muskat

1 Kartoffeln schälen, waschen, eventuell halbieren und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Die Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und mit ca. 2 EL Mehl bestäuben. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

2 Leber trocken tupfen, Häute und Sehnen entfernen. Pfeffern und im restlichen Mehl wenden. 2 EL Butter erhitzen, die Leberscheiben darin 3–4 Min. auf jeder Seite braten. Herausnehmen.

3 Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin ca. 1 Min. goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 EL Butter in der Pfanne zerlassen und die Äpfel darin auf jeder Seite goldgelb braten. Die Kartoffeln abgießen, zerstampfen und mit den übrigen 2 EL Butter und heißer Milch verrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Kalbsleber salzen und mit Apfelscheiben und Zwiebelringen sowie Kartoffelpüree anrichten. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 640 kcal, E: 37 g, F: 27 g, KH: 58 g

TOLLER AROMEN-MIX

Fotos: Bildagentur Huber/Gräfenhain, Look-foto/Kreuzer, StockFood (3), www.visitberlin.de

Heiß auf Fondue



Schweizer Käse-Fondue

Für 4 Personen: **2 Baguettes, 120 g Fleischkäse** sowie **120 g Kochsalami** in mundgerechte Stücke teilen. **150 g getrocknete Tomaten in Öl** abtropfen lassen und halbieren. Mit **120 g grünen, mit Paprika gefüllten Oliven** auf Tellern oder einer Platte anrichten. Fondue-Topf mit **1 abgezogenen halbierten Knoblauchzehe** ausreiben. **Je 300 g Emmentaler und Greyerzer Käse** grob reiben, in den Fondue-Topf geben und **300 ml trockenen Weißwein** hinzufügen. Käse bei mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen lassen. **2 EL Speisestärke** mit **3–4 EL Kirschwasser** verquirlen und in die Käsemasse rühren. Kurz aufkochen lassen, mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** pikant abschmecken. Topf auf ein heißes Rechaud stellen, vorbereitete Zutaten auf Fondue-Gabeln stecken und in die Käsemasse tauchen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Einfach Pro Person ca. 1032 kcal, E: 39 g, F: 35 g, KH: 102 g
KÖSTLICHE SPEZIALITÄT

Fotos: StockFood (4)

Burgunder Fondue

Für 4 Personen: **1 kg Rinderfilet** (oder gemischt mit Schweine- und Lammfilet sowie Hähnchenbrust) trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Fondue-Topf zur Hälfte mit Öl (Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Sojaöl) sowie Kokosfett füllen, erhitzen, bis an einem Holzkochlöffel Blasen aufsteigen.

Ca. 10 Min. Einfach Pro Pers. ca. 600 kcal, E: 49 g, F: 45 g, KH: 1 g

IMMER WIEDER LECKER





Chinesisches Fondue

Für 4 Personen: **400 g Hähnchenbrustfilet** abbrausen, trocken tupfen, wie **400 g Rinderfilet** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. **1 Bund Lauchzwiebeln, 250 g Möhren, 100 g Staudensellerie** und **150 g Chinakohl** waschen, putzen, klein schneiden. **4 Garnelenschwänze** und **400 g Schollenfilet** abbrausen, trocken tupfen, Fisch in Streifen schneiden. Alles auf einer Platte anrichten. **1,5 l Hühnerbrühe** im Fondue-Topf erhitzen, auf ein heißes Rechaud stellen. Vorbereitete Zutaten auf Fondue-Gabeln in der Brühe garen. Dazu passen Glasnudeln, Sojasoße, süßsaure Chilisoße, Curry- und Tomatendip.

Vorbereiten ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 360 kcal, E: 76 g, F: 10 g, KH: 6 g

SCHLANKER GENUSS

Schoko-Fondue

Für 4 Personen: **1 kg gemischte Früchte** (z. B. Feigen, Birnen, Bananen, Ananas, Mangos, Äpfel) waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einer Platte anrichten. **250 g Zartbitterschokolade** zerbröckeln, mit **200 g Sahne** in einem Topf bei milder Hitze unter Rühren schmelzen. **Abgeriebene Schale einer Bio-Orange** zugeben. Die Frucht auspressen, Saft und nach Wunsch **2 EL Orangenlikör** nach und nach unterrühren. Masse in einen Fondue-Topf füllen, auf ein heißes Rechaud stellen. Zur Früchteplatte **gehackte geröstete Haselnusskerne** und **Kokosflocken** reichen.

Vorbereiten ca. 20 Min. Einfach Pro Person ca. 690 kcal, E: 4 g, F: 50 g, KH: 90 g

SUPER FÜR NASCHKATZEN



Bitte umblättern →

Neue Dips & Soßen

Überraschen Sie Ihre Gäste doch mal mit diesen Leckereien zum Fondue – zusammen mit Knoblauch- und Currysoße



1 Orangen-Mascarpone-Dip
Für 4 Personen: 100 g Mascarpone mit 100 g Sauerrahm, 1 TL abgeriebener Bio-Orangenschale, 1 EL Orangensaft, 2 EL zerstoßenem rotem Pfeffer verrühren, mit Salz, Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenmelisse, Orangenzesten, rotem Pfeffer garnieren.

2 Thunfisch-Kräuter-Dip
Für 4 Personen: 1 Dose Thunfisch abtropfen lassen, Fisch zerpflücken. Mit 100 g Kräuterfrischkäse, je 1 EL gehackten Kapern, Lauchzwiebeln, gehackter Minze und Petersilie verrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Besonders lecker zu hellem Fleisch.

3 Curry-Kokos-Dip
Für 4 Personen: 1 Schalotte abziehen, fein hacken, in 1 EL Öl andünsten, mit 1 1/2 TL Mehl bestäuben. 1 TL grüne Currypaste (Glas) unterrühren. 100 ml Kokosmilch zufügen und aufkochen. Mit Salz, Limettensaft abschmecken und mit Korianderblättchen garnieren.

4 Hüttenkäse-Paprika-Dip
Für 4 Personen: Je 1/2 rote und gelbe Paprika sehr fein würfeln, mit 200 g Hüttenkäse und 1 EL zerdrückten grünen Pfefferkörnern verrühren. Salzen, pfeffern.

5 Remouladensoße
Für 4 Personen: 1 Tomate entkernen, wie 3 Cornichons fein würfeln. 1 EL Kapern und einige Estragon- und Petersilienblättchen hacken. Alles mit 200 g Salatcreme, 2 EL Joghurt, 1 EL Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken.

6 Möhren-Dip
Für 4 Personen: 300 g Möhren schälen, würfeln. Mit 10 g geh. Ingwer in 2 EL Sesamöl 5 Min. andünsten. Im Blitzhacker zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken.





Der beste Fisch, das beste Fleisch

▶ **Fisch & Meeresfrüchte** Lachs, Thunfisch, Scholle, Seelachs, Rotbarsch – alle festfleischigen Fischfilets sind für Fondue geeignet, ebenso küchenfertige Tintenfische, rohe, geschälte Garnelen, Jakobs- und Miesmuscheln ohne Schale. Man gart sie am besten in einem Sieb in heißer Brühe mit Weißwein.

▶ **Fleisch** Für das Garen im Fett sollten Sie magere und zarte Fleischsorten verwenden. Ideal sind Rinder-, Schweine-, Kalbs- und Lammfilet sowie Hähnchenbrust. Pro Person rechnet man ca. 200 g gewürfeltes Fleisch. Lecker werden auch Chicken Wings, Spareribs, Bratwurst. Für ein chinesisches Fondue das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.



▶ **Pilze & Gemüse** Champignons, Blumenkohl, Brokkoli, Möhren, Paprika, Zucchini, Fenchel, Zuckerschoten, Chinakohl, Bambus- und Sojasprossen, Zwiebeln.

Blitz-Fondue

Für 2 Personen: **2 Mini-Ofenkäse** (z. B. Camembert oder von Rougette, je ca. 180 g, im Kühlregal) nach Anweisung im Backofen zubereiten. **200 g Gemüse** (z. B. Staudensellerie, Champignons, roter Chicorée, Möhren) putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Zum gebackenen Käse servieren. Auch lecker dazu: Pellkartoffeln und gekochter Schinken.



Fotos: Freundin/Kowall (3), Photocuisine, StockFood

Festliche Menüs

Familie und Freunde zum Weihnachtsfest verwöhnen – mit unseren Ideen ein Leichtes. Wählen Sie einfach Ihre Lieblingsgerichte aus

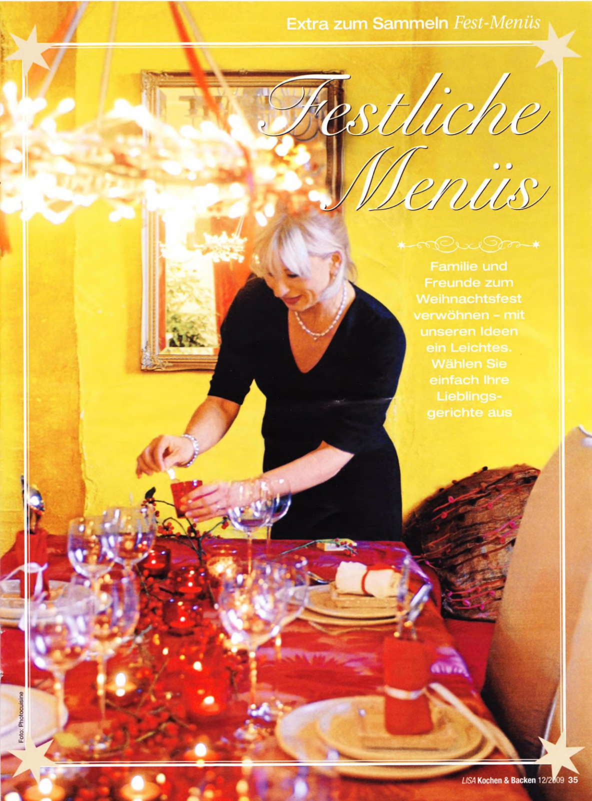


Foto: Photocuisine

Gelungener Auftakt



Fotos: Jahreszeiten Verlag (2)/Brettschneider/Westermann, StockFood (2)

Kürbis-Carpaccio mit gratiniertem Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen
- 500 g Kürbis (z. B. Muskat)
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 80 ml Weißweinessig
- 80 g Zucker
- 2 EL Pecan- oder Walnusskerne
- 2 Scheiben Toast
- 1/4 Bund Thymian
- 1 EL weiche Butter
- Salz
- 4 kleine Ziegenkäse (z. B. Crottin de Chavignol)

1 Kürbis vierteln, entkernen, schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Den Weißweinessig mit 80 ml Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen. Kürbisscheiben sowie Ingwer zufügen und ca. 1 Min. garen. Dann auskühlen und abtropfen lassen.

2 Backofengrill vorheizen. Nüsse grob hacken. Toast entrinden und fein mahlen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Alles mit der Butter vermengen und leicht salzen. Masse auf dem Ziegenkäse verteilen und auf geölte Alufolie legen. Unter dem Ofengrill gratinieren.

3 Kürbis mit Sirup dekorativ auf Tellern verteilen. Ziegenkäse darauf anrichten und nach Wunsch mit Grissini garniert servieren.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Person ca. 345 kcal, E: 11 g, F: 16 g, KH: 38 g
SCHLANKER GENUSS



Linsen-Leber-Salat

Zutaten für 4 Personen
• 100 g schwarze Linsen (Beluga) • 1 l Brühe • 2 EL Essig • 5 EL Öl • 1 gehackte Schalotte • Salz, Pfeffer • 150 g gemischte Salate • 80 g Speckwürfel • 200 g Geflügelleber (z. B. von der Pute) • 1 EL Butter

1 Linsen über Nacht in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. In der Brühe ca. 30 Min. garen. Abgießen und 5 EL Brühe auffangen. Brühe mit Essig, Öl und Schalotte verrühren. Salzen und pfeffern. Linsen mit 1/3 Vinaigrette vermengen.
2 Salate abbrausen und trocken schleudern. Speck knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leber abbrausen, trocken tupfen, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in heißer Butter rundum anbraten, würzen.
3 Speck mit Linsen vermengen. Salat mit übriger Vinaigrette beträufeln, untermengen. Speck-Linsen, Leber und Salat anrichten.

Vorber. ca. 30 Min. Einweichen ca. 8 Std. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 460 kcal, E: 20 g, F: 34 g, KH: 17 g
FEINE VORSPEISE

Blumenkohlcreme mit Roquefort

Zutaten für 4 Personen
• 1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g) • 600 ml Gemüsebrühe • 2 Scheiben Toast • 1 EL Butter • 150 g Crème fraîche • Salz, Pfeffer • Muskatnuss • 200 g Roquefort

1 Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und abbrausen. Brühe aufkochen lassen. Blumenkohlröschen zufügen und darin ca. 10 Min. köcheln lassen.
2 Toast entrinden und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun braten.
3 Blumenkohl in der Brühe fein pürieren. Crème fraîche einrühren und aufkochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Roquefort in 4 Suppenschüsseln bröckeln und die Suppe einfüllen. Mit Pfeffer und Croûtons bestreuen, nach Wunsch mit Pesto garnieren.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Person ca. 370 kcal, E: 14 g, F: 29 g, KH: 11 g
FIX ZUBEREITET





Lachs-Nocken

Zutaten für 4 Personen
• 200 g Räucherlachs • 100 g Frischkäse • 1 TL Sahnemeerrettich (Glas) • 1 TL Senf • 1 EL Schnittlauchröllchen • Salz, Pfeffer

Räucherlachs fein würfeln. Mit Frischkäse, Sahnemeerrettich, Senf sowie Schnittlauch verrühren, salzen und pfeffern. Aus der Masse mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen und auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Schnittlauchhalmen, Zitronen- und Avocadospalten garnieren.

Ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 280 kcal, E: 13 g, F: 25 g, KH: 1 g
GELINGT GANZ LEICHT



Köstliche Hauptdarsteller

Lammkotelettbraten mit raffinierter Hackfleischfüllung

Zutaten für 4 Personen
• 2 Scheiben Toast • 300 g Schalotten • 350 g Hackfleisch • 1 Ei • Salz, Pfeffer • 2 Lammkotelettstränge (à ca. 400 g, mit geputzten Rippenknochen) • 4 EL Öl • 600 g Rosenkohl • 1 EL Butter • Muskat

1 Toast einweichen. Schalotten abziehen, 1 davon würfeln. Brot ausdrücken, zerpflücken und mit Hack, Ei sowie Schalottenwürfeln, Salz und Pfeffer verkneten. Lamm trocken tupfen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und in 2 EL heißem Öl rundum kräftig anbraten.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Lammkoteletts aneinandersetzen. Hack zu einer Rolle formen und in die Mitte geben. Den Braten mit Küchengarn zusammenbinden und auf die Fettpfanne setzen. Übrige Schalotten darum verteilen, mit 2 EL Öl beträufeln und den Kotelettbraten ca. 30 Min. im Ofen garen.

3 Rosenkohl waschen, putzen, am Strunk kreuzweise einschneiden und in wenig kochendem Salzwasser ca. 15 Min. dünsten. Abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse kurz darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lammbraten mit den Schalotten anrichten und nach Wunsch mit Salbei garnieren. Mit dem Rosenkohl servieren. Dazu schmecken zudem Röstkartoffeln und Pastinakenpüree.

Vorbereiten ca. 45 Min. Garen ca. 50 Min. Einfach Pro Person ca. 980 kcal, E: 51 g, F: 77 g, KH: 20 g
RAFFINIERT



Knusperente mit saftigen Vanillebirnen

Zutaten für 4 Personen
• 4 Zwiebeln • 1 Apfel • 2 Möhren • 200 g Knollensellerie • 1 Zweig Rosmarin • 1 küchenfertige Ente (ca. 2,5 kg) • Salz, Pfeffer • 1 Bio-Orange • 500 ml Brühe • 2 Birnen • 1 Vanilleschote • 100 ml Weißwein • 50 ml Birnensaft • 1 EL Zitronensaft • 3 EL Zucker

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Möhren, Sellerie schälen, ggf. abbrausen. Alles klein schneiden. Rosmarinzweig abbrausen und trocken schütteln. Ente abbrausen, trocken tupfen, innen und außen salzen sowie pfeffern und mit Rosmarin, Apfel und 1/3 Zwiebeln füllen, Öffnung mit Zahnstochern zusammenstecken.

2 Orange heiß abbrausen, trocken tupfen und ein Stück Schale dünn abziehen. Gemüse, übrige Zwiebeln, Orangenschale in einen Bräter geben. Ente darauflegen und im Ofen ca. 30 Min. braten. Brühe angießen und weitere 90–120 Min. braten, dabei immer wieder mit Bratenfond übergießen.

3 Birnen waschen, vierteln, entkernen. Vanilleschote längs aufritzen, das Mark herausschaben. Birnen mit Vanille, Wein, Birnen- und Zitronensaft, 1 EL Zucker bissfest garen. Orange schälen, Filets auslösen und zu den Birnen geben.

4 Ente herausnehmen, in Stücke teilen, Haut mit 2 EL Zucker bestreuen und unterm Ofengrill knusprig übergrillen. Bratenfond abseihen, entfetten, salzen und pfeffern. Lecker dazu: Apfel-Rotkohl und Semmelknödel oder Kartoffelklöße (siehe Rezept Seite 48).

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 2 1/2 Std. Einfach Pro Person ca. 870 kcal, E: 92 g, F: 47 g, KH: 22 g
DIE LIEBEN ALLE



Gratiniertes Rindermedaillon

Zutaten für 4 Personen
• 500 g rote Zwiebeln • 4 EL Öl • 1 EL Honig • 300 ml Rotwein • 100 ml Rotweinessig • 1/2 TL getrockneter Thymian • 1 Msp. Nelkenpulver • Salz, Pfeffer • 150 g Pilze (z. B. Champignons, Steinpilze) • 2 EL Butter • 100 g gerösteter Weißbrotbrösel • 4 EL gehackte Kräuter • 4 Rindermedaillons (à ca. 180 g)

1 Zwiebeln abziehen, fein hacken und in 2 EL heißem Öl andünsten. Honig, Rotwein, Essig, Thymian, Nelkenpulver, Salz sowie Pfeffer zufügen und bei milder Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas heißes Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Pilze putzen, feucht abreiben und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und die Pilze darin andünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Brotbrösel, gehackte Kräuter und 1 EL Butter zugeben und gut untermischen.
3 Backofengrill vorheizen. Medaillons trocken tupfen. 2 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Medaillons darin auf jeder Seite ca. 2 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzmasse auf den Medaillons verteilen, leicht andrücken und unter dem Ofengrill ca. 5 Min. goldbraun übergrillen. Medaillons mit Rotweinzwiebeln anrichten und nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren. Dazu schmecken Röstkartoffeln.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach
Pro Person ca. 550 kcal, E: 45 g, F: 25 g, KH: 23 g
SUPERZART UND SAFTIG



Lachsfilet „Asia" auf Wildreis

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Wildreis (oder Reismischung mit Wildreis, z. B. „reis-fit Basmati & Wildreis") • Salz • 1 rote Chilischote • 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) • 1 Knoblauchzehe • 1/2 Bund Thai-Basilikum (Asia-Laden) • 4 Lachsfilets (à ca. 180 g) • 4 EL Öl • 2 Lauchzwiebeln • 1 TL flüssiger Honig • 2 EL Sojasoße

1 Den Wildreis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Chilischote längs aufschneiden, entkernen, abbrausen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides sehr fein hacken. Thai-Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und anschließend in feine Streifen schneiden.
2 Lachsfilets abbrausen, trocken tupfen und salzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. Pfanne vom Herd ziehen, Lachs abgedeckt 5–10 Min. ziehen lassen.
3 Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und fein hacken. 2 EL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin goldbraun anbraten. Chilischote, Ingwer, Knoblauch, Basilikum unterrühren. Mit Honig und Sojasoße würzen. Wildreis abtropfen lassen und mit den Lachsfilets auf Tellern anrichten. Mit der scharfen Ingwer-Basilikum-Soße servieren.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach
Pro Person ca. 810 kcal, E: 50 g, F: 37 g, KH: 76 g
EXOTISCHES SCHLEMMERVERGNÜGEN

Fotos: Olive Magazine, StockFood (2)

Raffiniert serviert



Entenkeule in Rotwein mit Schalotten und Rübchen

Zutaten für 4 Personen

• 12 Schalotten • 150 g durchwachsener geräucherter Speck • 4 Entenkeulen • 2 EL Olivenöl • Salz • 3 TL brauner Zucker • 1 EL Tomatenmark • 500 ml Rotwein • 3 Stiele Thymian • 750 g kleine Rübchen (z. B. Teltower) • Pfeffer

1 Schalotten abziehen. Speck in grobe Würfel schneiden. Entenkeulen abbrausen, trocken tupfen und die Haut mehrmals einstechen. Fleisch mit Öl einreiben, salzen und in einer ofenfesten Pfanne ca. 5 Min. rundum anbraten. Wenden und weitere 3 Min. braten. Herausnehmen. Bratfett bis auf 2 EL abgießen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schalotten im verbliebenen Bratfett ca. 6 Min. braten. Zucker zufügen und leicht karamellisieren. Speck zugeben und weitere 3 Min. braten. Tomatenmark kurz mitdünsten. Wein zugießen und aufkochen. Entenkeulen wieder zufügen, mit Thymian belegen und ca. 60 Min. schmoren.

3 Rübchen putzen, abbrausen und evtl. schälen. Zum Fleisch geben und zugedeckt weitere 40 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Dazu schmeckt Sellerie-Apfel-Püree.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 2 Std. Einfach Pro Person ca. 450 kcal, E: 37 g, F: 23 g, KH: 15 g

GELINGT GANZ EINFACH



Sabayon mit Birne

Zutaten für 4 Personen
• 1 Vanilleschote • 4 Birnen • 500 ml Weißwein • 3 EL Zucker • 1 Zimtstange • 1 Sternanis • abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone • 175 g Zartbitterschokolade • 3 Eigelb • 1 Ei • 40 ml Orangenlikör • 40 ml Orangensaft • 1 Prise Salz

1 Vanilleschote längs aufritzen und das Mark herausschaben. Birnen schälen, den Stiel nicht entfernen. Wein, Vanillemark und -schote, 2 EL Zucker, Zimt, Sternanis und Zitronenschale erhitzen. Früchte darin ca. 30 Min. garen. Über Nacht im Sud ziehen lassen.
2 Schokolade hacken und schmelzen. Eigelbe, Ei, Likör, Orangensaft, 1 EL Zucker und Salz im heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Flüssige Schokolade unterziehen.
3 Sabayon in Teller gießen. Abgetropfte Birnen hineinsetzen. Evtl. mit Mandelblättchen, gehackten Pistazien und Minze garnieren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 30 Min. Ziehen ca. 8 Std. Mittel Pro Person ca. 415 kcal, E: 8 g, F: 19 g, KH: 48 g
LUFTIG-LOCKERE CREME

Apfelmus-Eis

Zutaten für 4 Personen
• 400 g Apfelmus (Glas) • 250 g Joghurt • 2 EL Honig • 1 EL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone • 1 TL gem. Zimt • 100 g Sahne

Mus mit Joghurt, Honig, Zitronenschale und Zimt verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. In einer Schüssel 2 Std. frosten, dabei alle 30 Min. kräftig durchrühren. Jeweils 2 Kugeln Eis mit einem Eisportionierer in Gläsern anrichten. Nach Wunsch mit einer getrockneten Apfelscheibe verzieren.

Zubereiten ca. 25 Min. Frosten ca. 2 Std. Einfach Pro Person ca. 335 kcal, E: 4 g, F: 33 g, KH: 55 g
ZERGEHT AUF DER ZUNGE





Birnen-Tiramisu

Zutaten für 4 Personen
• 250 g Mascarpone • 250 g Sahne • 1/2 TL Zimt • 2 EL Puderzucker • 2 Pck. Vanillezucker • 2 EL Rum • 4 EL Orangensaft • 1 TL abger. Schale einer Bio-Orange • 150 g Lebkuchen • 1 kleine Dose Birnen (380 g)

Mascarpone mit Sahne cremig rühren. Zimt, Puderzucker, Vanillezucker, Rum, Orangensaft und -schale unterrühren. Lebkuchen in Scheiben schneiden. Die Birnen abtropfen lassen, in Spalten teilen. Lebkuchen, Birnen und Mascarponecreme in 4 Dessertschalen schichten. Ca. 2 Std. kalt stellen. Tiramisu nach Wunsch mit Zimt bestäuben und mit Zimtsternen sowie Mini-Birnen garnieren.

Zubereiten ca. 25 Min. Kühlen ca. 2 Std. Einfach Pro Person ca. 630 kcal, E: 13 g, F: 44 g, KH: 42 g
KLASSIKER MIT FRUCHTIGER NOTE



Schoko-Pastete

Zutaten für 8 Scheiben
• je 100 g dunkle Kuvertüre, weiße Schokolade und Nougat • 150 g Sahne • 160 g Butter • 1 TL Vanillezucker • 3 Eier • 2 Blatt Gelatine

1 Kuvertüre hacken und in 50 g Sahne schmelzen. 60 g Butter, Vanillezucker, 1 Ei einrühren. Masse in eine mit Folie ausgekleidete Kastenform füllen. 2 Std. kühlen.
2 Gelatine einweichen. 1 Ei trennen. Schokolade hacken, mit 40 g Butter schmelzen. 50 g Sahne erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. In die Schokomasse rühren, Eigelb unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Masse in die Form füllen und weitere 2 Std. kühlen.
3 Nougat in 50 g Sahne schmelzen. 60 g Butter und 1 Ei einrühren. Masse in die Form füllen. Ca. 12 Std. kühlen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 16 Std. Mittel Pro Scheibe ca. 445 kcal, E: 7 g, F: 37 g, KH: 22 g
FÜR EIS-LIEBHABER

Fotos: Foodanddrinkphotos, Jahreszeiten Verlag/Golinek, Photocuisine, StockFood

ANZEIGE

Ernährung

Und was genießen Sie zum Fest?

Deutsches Geflügel besonders gefragt

Geschenke, Feiern mit den Lieben – all das gehört traditionell genauso zum Weihnachtsfest wie der Geflügelbraten. Er ist das beliebteste Essen der Deutschen an Heiligabend, so das Ergebnis einer Umfrage von tns infratest. Gerade zum Fest möchte man nur das Beste und auf Nummer sicher gehen. Deswegen achten viele Verbraucher bei der Beurteilung und beim Kauf von Fleisch auf die Herkunft. Dabei werden regionale, deutsche Erzeugnisse von den Verbrauchern bevorzugt. Der Grund: Für die meisten Konsumenten ist Fleisch aus Deutschland oder der Region besonders frisch, hochwertig und sicher. Neben den kurzen Transportwegen, den hohen gesetzlichen Standards und den regelmäßigen Kontrollen werden oft die artgerechte Tierhaltung und der gute Geschmack als Vorzüge der deutschen Herkunft genannt.

Leider ist die Angabe der Herkunft nicht allgemein vorgeschrieben. So sind Verbraucher auf freiwillige Angaben der Hersteller angewiesen. Wiesenhof, Deutschlands führender Geflügelspezialist, hat hier schon früh Zeichen gesetzt. Bereits 1995 hat man die Herkunfts-Garantie eingeführt und damit nachvollziehbar gemacht, von welchen deutschen Landwirten das Geflügel aufgezogen wurde.

Zu einem umfassenden Sicherheits-Konzept trägt bei Wiesenhof aber nicht nur die Herkunfts-Garantie bei. Bei dem Geflügelspezialisten befinden sich alle Produktionsstufen in eigener Hand und komplett in Deutschland (5D Konzept). So ist von der Aufzucht über das Futter bis hin zur Verarbeitung alles unter Kontrolle – und somit höchste Sicherheit gewährleistet.

Verbraucher, die zum Fest zu Wiesenhof greifen, bekommen also beides: leckeres Geflügel und beste Qualität aus Deutschland!





Verführerische Strudel

Knuspriger, luftiger Teig, süße oder herzhafte Füllung – die österreichische Kreation macht Laune

Quarkstrudel Sahnig-fruchtiger Genuss für Leckermäuler

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für den Teig
- 200 g Mehl • 1 Prise Salz
- 2 EL Öl

Für die Füllung
- 500 g Sahnequark
- 125 g Zucker • abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
- 4 EL Zitronensaft
- 2 Eier • Salz • 50 g Butter
- 50 g Semmelbrösel
- 100 g Rumrosinen
- Puderzucker zum Bestäuben

Fotos: StockFood (4)

1 Mehl mit Salz, Öl und ca. 4 EL warmem Wasser zu einem elastischen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2 Quark mit Zucker, Zitronenschale und -saft verrühren. Eier trennen. Eigelbe unterziehen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Unter die Masse heben. 30 g Butter erhitzen, Brösel darin rösten.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Küchentuch ausbreiten und mit Mehl bestäuben. Strudelteig darauf ausrollen. Vorsichtig vom Tuch heben, dabei über die Handrücken legen und den Teig sehr dünn ausziehen, die Finger sollten „durchscheinen". Semmelbrösel, Rosinen auf den Teig streuen, die Quarkmasse aufstreichen. Die Teigränder einschlagen und den Strudel mithilfe des Tuchs aufrollen.

4 Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. 20 g Butter schmelzen, den Strudel damit einpinseln und 30–40 Min. backen. Herausnehmen und mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Vanillesoße.

Vorbereiten ca. 35 Min. Ruhen ca. 30 Min. Backen ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 300 kcal, E: 7 g, F: 15 g, KH: 32 g
LAUWARM AM BESTEN



Bergkäse-Strudel

Herzhafte Leckerei mit feinem Pilz-Aroma

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 10 g getr. Steinpilze • 250 g Mehl • 2 EL Öl • 1 Ei • Salz • 200 g frische Champignons • 2 Lauchzwiebeln • 50 g Speck • Pfeffer • 2 EL geh. Petersilie • 2 EL Crème fraîche • 100 g mittelalter Bergkäse in Scheiben • 2 EL Sahne • 1 Eigelb

1 Steinpilze ca. 30 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Mehl, Öl, 100 ml warmes Wasser mit Ei, 1/2 TL Salz verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Min. ruhen lassen. Champignons putzen, klein schneiden. Zwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Steinpilze ausdrücken. Speck würfeln, auslassen. Zwiebeln, Pilze kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie, Crème fraîche mischen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2 Teig auf bemehltem Tuch ausrollen, ausziehen. Mit Käse belegen, Pilze darauf verteilen, einschlagen, aufrollen. Sahne mit Eigelb verquirlen, Strudel einpinseln. Auf mit Backpapier belegtem Blech 40–50 Min. backen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Ruhen ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 130 kcal, E: 6 g, F: 6 g, KH: 12 g
LECKER ZU EINEM GLAS WEIN



Pilzstrudel

Pikant gefüllt mit Zwiebeln und Champignons

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 200 g Mehl • Salz • 1 Ei • 2 EL Öl • 200 g Zwiebeln • 500 g frische Champignons • 4 EL Butter • 100 ml Weißwein • etwas Soßenbinder • Pfeffer • Muskat

1 Mehl mit 1/2 TL Salz, Ei, Öl und ca. 4 EL warmem Wasser zu einem elastischen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. ruhen lassen.

2 Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden. Pilze putzen, blättrig schneiden. Beides in 2 EL Butter kurz anbraten. Mit Wein ablöschen und mit Soßenbinder andicken. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen und über den Handrücken dünn ausziehen.

3 Pilzfüllung aufstreichen. Teigränder einschlagen, Strudel aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit 2 EL flüssiger Butter einpinseln und ca. 35 Min. backen. Dazu passt ein bunter Wintersalat aus Feldsalat, Radicchio und Chicorée.

Vorbereiten ca. 35 Min. Ruhen ca. 30 Min. Backen ca. 35 Min. Einfach Pro Stück ca. 120 kcal, E: 4 g, F: 6 g, KH: 14 g
FRUKTOSEARM



Gemüsestrudel

So köstlich können Vitamine schmecken

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 200 g Mehl • Salz • 1 Ei • 2 EL Öl • 1 Zwiebel • 3 Möhren • 400 g Spitzkohl • 300 g Zuckerschoten • 1 Stange Porree • 200 g Crème fraîche • 2 Eigelb • 2 EL gehackte Petersilie • Pfeffer • Muskat • 2 EL Semmelbrösel • 150 g gekochter Schinken in Scheiben • 2 EL Butter

1 Mehl, 1/2 TL Salz, Ei, Öl und ca. 4 EL warmes Wasser verkneten. In Folie ca. 30 Min. ruhen lassen. Zwiebel abziehen, hacken. Möhren schälen, würfeln. Kohl putzen, in Streifen schneiden. Zuckerschoten, Porree putzen, klein schneiden. Kohl, Möhren, Schoten in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abtropfen lassen. Crème fraîche, Eigelbe, Petersilie verrühren, Gemüse zugeben, würzen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig auf einem bemehlten Tuch ausrollen, ausziehen. Brösel aufstreuen, mit Schinken, Gemüse belegen. Teig aufrollen. 2 EL flüssige Butter aufstreichen und ca. 40 Min. backen.

Vorbereiten ca. 35 Min. Ruhen ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 180 kcal, E: 8 g, F: 8 g, KH: 18 g, BE: 1,5
AUCH FÜR DIABETIKER



STRUDEL – mal süß, mal pikant

Apfelstrudel

Zutaten für ca. 12 Stücke

Für den Teig
- **250 g Mehl** • **1 Prise Salz** • **1 Eigelb**
- **3 EL Öl**

Für die Füllung
- **1,5 kg Äpfel (Boskop)** • **3 EL Zitronensaft**
- **75 g Rosinen** • **50 g geröstete Pinienkerne**
- **125 g zerlassene Butter** • **2 Pck. Vanillezucker**
- **3 EL Semmelbrösel** • **1 TL gem. Zimt**
- **Puderzucker zum Bestäuben**

1 Mehl, Salz, Eigelb mit 2 EL Öl und 125 ml lauwarmem Wasser zu einem elastischen Teig verkneten. Zur Kugel formen, mit 1 EL Öl bestreichen, unter einer vorgewärmten Schüssel ca. 30 Min. ruhen lassen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel in Würfel schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln, mit Rosinen und Pinienkernen mischen.



2 Strudelteig auf einem leicht bemehlten großen Küchentuch so dünn wie möglich ausrollen. Handrücken unter den Teig schieben und Teig hauchdünn ausziehen (a).



3 Teig mit der Hälfte der flüssigen Butter einpinseln (b). Apfel-Mix mit Vanillezucker, Semmelbrösel und Zimt mischen, auf dem Teig verteilen, dabei seitlich 3 cm Rand lassen.



4 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Strudel mithilfe des Tuchs einrollen (c). Rand einschlagen, mit Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen (d).



5 Strudel mit etwas Butter einpinseln und im Backofen 40–50 Min. backen, dabei noch zweimal mit der restlichen Butter bestreichen. Den fertigen Apfelstrudel aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

Vorbereiten ca. 40 Min. Ruhen ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 280 kcal, E: 4 g, F: 14 g, KH: 36 g
DEN LIEBEN ALLE

Das 1 x 1 des Strudelteigs

Kneten, kneten, kneten
Intensives Kneten aktiviert den Kleber im Eiweiß, dadurch wird der Teig elastisch. Am besten gelingt Strudel mit doppelgriffigem Mehl (Instant-Mehl).

Warm ruhen lassen
Der Teig sollte bei Zimmertemperatur mind. 30 Min. ruhen – man kann ihn auch unter eine angewärmte Schüssel legen. Gekühlter, auf Vorrat zubereiteter Strudelteig muss vor dem Ausziehen wieder zimmerwarm sein.

Perfekt ausziehen
Sollten beim Ausziehen kleine Löcher entstehen, einfach ignorieren. Beim Zusammenrollen sind sie nicht mehr zu sehen.

Fertigteig für Eilige
Gibt es im Kühlregal, z. B. von Tante Fanny.

Herzhafte Füllungen

HACKFLEISCH



Strudel mit Hackfleisch-Gemüse-Füllung oder Hack, Spinat und Schafskäse kommt immer gut an. Auch lecker: **Kraut- und Schinkenstrudel**

KRÄUTER & FRISCHKÄSE



Schnell gefüllt ist der Strudelteig mit Mischungen aus **Frischkäse,** gehackten **Kräutern** und **Räucherlachs**



Zu gewinnen: edles Service von Maxwell & Williams

Klassisches weißes Porzellan passt zu jeder Art von Gericht und Tischdekoration. Die feine Geschirrkollektion „Sphere" von Maxwell & Williams besticht mit wunderschönen Rundungen und einem sanft abgesenkten Rand. Lisa Kochen & Backen verlost ***vier 30-teilige Kaffee- und Tafelservice-Sets für je 6 Personen, Wert je Set: ca. 200 €.*** Um zu gewinnen, schreiben Sie an ***LISA Kochen & Backen,*** Stichwort: Maxwell & Williams, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg, Einsendeschluss: 19. 12. 2009, Teilnahmebedingungen auf Seite 74.

Fotos: Fotolia (2), Hersteller, StockFood (5)

Klöße? Knödel? Wie immer die Klassiker in Ihrer Region auch heißen, sicher ist: Die selbst gemachten sind die besten!



Grundrezept

Zutaten für 4 Personen
- **1 kg mehligkochende Kartoffeln**
- **150 g Mehl** • **2 Eier** • **Salz**
- **Muskat** • **1 Scheibe Weißbrot**
- **1 TL Butter**

1 Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser ca. 25 Min. garen. Abgießen, pellen, noch warm durch die Kartoffelpresse drücken und auskühlen lassen.

2 Kartoffeln mit Mehl, Eiern, etwas Salz und Muskat zu einem glatten Teig verkneten. Weißbrot würfeln, in Butter knusprig rösten. Mit bemehlten Händen Klöße (Ø ca. 5 cm) formen, jeweils in die Mitte Croûtons einarbeiten.

3 Klöße in reichlich kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und Klöße in ca. 20 Min. gar ziehen lassen. Herausheben und abtropfen lassen.

Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 340 kcal, E: 12 g, F: 4 g, KH: 64 g
KLASSISCHE BEILAGE

Klöße gibt es in unzähligen Varianten – neben den Klassikern aus gekochten Kartoffeln sind besonders beliebt:

Klöße halb und halb

Schon der Name verrät es: Sie bestehen je zur Hälfte aus rohen und gekochten geriebenen Kartoffeln. Die rohen Knollen werden ausgepresst, die sich absetzende Stärke wird mit dem Kartoffel-Ei-Mehl-Teig gemischt.

Thüringer Klöße

Auch „Rohe Klöße“ genannt. Sie werden aus 1/3 gekochten und aus 2/3 rohen geriebenen und ausgepressten Kartoffeln hergestellt. Die Stärke wird auch hier mitverarbeitet.

Fotos: Fotolia (3), StockFood (7)

Lust auf Genuss online **Weitere Tipps & Tricks** zu Klößen sowie weitere Rezepte finden Sie unter www.lustaufgenuss.de/rezepte



Krustenbraten mit Klößen

Saftiges Fleisch in würziger Biersoße

Zutaten für 6 Personen
• 1,5 kg Schweinebraten mit Schwarte • Salz, Pfeffer • 1 TL gemahl. Kümmel • 1 Bd. Suppengrün • 2 Knoblauchzehen • 2 EL Butterschmalz • 1/2 l dunkles Bier • Kartoffelklöße (s. Grundrezept)

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Schwarte rautenförmig einschneiden, mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen. Gemüse putzen, waschen, klein schneiden. Butterschmalz im Bräter erhitzen, Fleisch anbraten, herausnehmen. Gemüse im Bräter andünsten. Bier mit 750 ml Wasser mischen, Hälfte zum Gemüse gießen.

2 Braten mit der Schwarte nach unten einlegen, ca. 60 Min. garen. Wenden, mit Rest Bier begießen, bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) 45 Min. braten. Klöße zubereiten.

3 Schwarte mit Salzwasser bestreichen, noch 20 Min. braten. Bratensatz loskochen, passieren, evtl. binden, salzen und pfeffern. Braten anrichten. Klöße nach Wunsch mit in Butter gebräuntem Semmelbrösel garnieren.

Vorbereiten 30 Min. Garen ca. 2 Std. Einfach Pro Person ca. 935 kcal, E: 82 g, F: 48 g, KH: 37 g
PRIMA SONNTAGSESSEN



Süße Kartoffelklöße

mit feiner Aprikosen-Mohn-Füllung

Zutaten für 4 Personen
• 1 kg mehligkochende Kartoffeln • 100 g getrocknete Aprikosen • 30 ml Rum • 150 g Mehl • 2 Eier • Salz • Muskat • 1 Pck. „Mohn Back" • 4 EL Vanillezucker • 1 Vanilleschote • 2 EL Zucker • 1 Zimtstange • 4 EL Butter • Zimt • 3 EL gemahl. Mohn • 2 EL Puderzucker

1 Kartoffeln waschen, in kochendem Wasser ca. 25 Min. garen. Abgießen, pellen, durchdrücken, auskühlen lassen. Aprikosen hacken, mit Rum mischen, kurz ziehen lassen. Kartoffeln mit Mehl, Eiern, Salz, Muskat verkneten.

2 Aprikosen abtropfen lassen, mit „Mohn Back" und Vanillezucker mischen. Teig in 12 Portionen teilen, jeweils etwas Aprikosen-Mohn-Masse in die Mitte geben, mit bemehlten Händen zu Klößen formen. In siedendem Wasser mit der Vanilleschote, dem Zucker und der Zimtstange ca. 20 Min. gar ziehen lassen.

3 Butter zerlassen. Zimt, Mohn und Puderzucker mischen. Fertige Klöße in der zerlassenen Butter schwenken, in der Mohnmischung wälzen. Wer mag, serviert etwas Obst dazu.

Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 660 kcal, E: 17 g, F: 18 g, KH: 101 g
PREISWERT



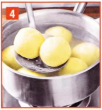
Kartoffeln in reichlich Wasser kochen, abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken, abkühlen lassen. Tipp: Kartoffeln am Vortag kochen, das spart Zeit



Durchgepresste Kartoffeln mit Mehl, Eiern, Salz und einem Hauch geriebener Muskatnuss verkneten. Ist der Teig nicht fest genug, einfach noch etwas Speisestärke unterkneten



Aus dem Teig Klöße (Ø ca. 5 cm) formen. Sollte der Teig noch immer zu weich sein, vor dem Formen etwas Speisestärke zwischen den Handflächen verreiben



Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Klöße einlegen, Hitze reduzieren. Klöße in ca. 20 Min. gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Herausheben

Köstliches Geheimnis



Die klassische Füllung sind **gerösteten Brotwürfel:** gewürfeltes Weißbrot in Butter goldbraun braten. Nach Wunsch eine Knoblauchzehe dazupressen.



Krosser Bauchspeck In Würfel schneiden und ohne Fettzugabe schön kross braten.



Obst Auch Aprikosen, Zwetschgen und Pfirsichstückchen harmonieren mit dem Kartoffelgeschmack. Trockenfrüchte fein hacken und in Rum oder Fruchtsaft einweichen.

Produkt *News*

Runder Genuss Ein Kern aus cremiger Schokoladensoße verbirgt sich in der raffinierten Kreation aus Haselnuss- und Schokoladeneis. Gekrönt wird „Nuss Praliné" von Mövenpick Mystère von knusprigen Mandelgebäckstückchen. 4 Portionen à 130 ml ca. 3,99 €



Kulinarisches Erlebnis

Das smaragdgrüne „Avocado-Speiseöl" (250 ml 6,90 €) ist nahezu universell einsetzbar: Es verfeinert mit seinem leicht nussigen Aroma Soßen und Suppen und ist zum Braten sowie Frittieren von Fisch und Fleisch geeignet. **Mehr Infos** zum Importeur Green Sun finden Sie unter www.lustaufgenuss.de/greensun



Besondere Note „Caramel" von Bonne Maman (380 ml ca. 2,50 €) ist mehr als ein Brotaufstrich. Die Leckerei mit der süßen Karamellnote verfeinert Eis ebenso wie Pudding und schmeckt köstlich zu Waffeln, Crêpes und Früchten



Das ist NEU im Handel



Cremige Würze Jetzt gibt es von Rama „Cremefine zum Kochen" eine neue Geschmacksvariante: „3 Pfeffer mit Zitrone" (250 ml ca. 1,69 €). Die Kochsahne mit nur 15 % Fett verleiht cremigen Speisen ein feines Aroma aus würzigem Pfeffer und frischer Zitrone



Starker Schutz Fruchtig abgerundet mit Granatapfel, unterstützt der „Cistus Granatapfel Tee" von Bad Heilbrunner (15 Teebeutel ca. 1,35 €) die körpereigenen Abwehrkräfte. Die ideale Kräuterteemischung für alle, die gesund und fit durch die kalte Jahreszeit kommen wollen

Fotos: Hersteller (5), M.I.G (3)/M. Gregonowits

Ursprünglich wurde das Gebäck zu Ehren des Hl. Nikolaus gebacken. Heute darf es auf keinem Plätzchenteller mehr fehlen. Wir haben für Sie 3 Produkte getestet. Dafür gab es ganze (★) oder halbe Sterne (☆) und Noten von 1 bis 6.

Für Sie getestet: Mandelspekulatius







Delicia
Von diesem weihnachtlichen Figurengebäck mit seiner aromatisch-süßen Karamellnote naschen wir gern einen Keks mehr.
Note: 1,2
★★★★★★
Inhalt: 300 g, gekauft bei Norma, Preis: 0,95 €, Preis/Kilo: 3,16 €

Favorina
Das würzige Mürbeteiggebäck ist herrlich knusprig im Biss und schmeckt mit seinen fein gehobelten Mandeln (10 %) sehr lecker.
Note: 1,2
★★★★★★
Inhalt: 300 g, gekauft bei Lidl, Preis: 0,89 €, Preis/Kilo: 2,96 €

Wintertraum
Etwas dunkler und krosser gebacken, ist bei diesen Plätzchen der typische Spekulatiusgeschmack leider etwas verloren gegangen. Note: 2,4
★★★★☆
Inhalt: 300 g, gekauft bei Aldi, Preis: 0,89 €, Preis/Kilo: 2,96 €


Laktose-frei
Karpfen mit Paprikasoße


Cholesterin-arm
Gemüse-Reis-Pfanne


Für Diabetiker
Lammkoteletts mit Spinat


Gluten-frei
Gebratener Schinken


Fett-arm
Gefüllte Putenröllchen


Fruktose-arm
Fisch im Knuspermantel

Gemüse-Reis-Pfanne

Cholesterin-arm

Zutaten für 4 Personen
• 350 g Reis • Salz • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • je 1 gelbe und rote Paprikaschote • 200 g Champignons • 400 g Tofu • 8 getrocknete Tomaten • 4 EL Öl • 50 ml Gemüsebrühe • Pfeffer

1 Reis abbrausen, in 700 ml Salzwasser ca. 15 Min. garen. Zwiebeln, Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden. Champignons putzen, feucht abreiben und nach Wunsch halbieren. Tofu und getrocknete Tomaten würfeln.

2 Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 5 Min. dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tofu zufügen und erwärmen. Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Den Reis abgießen, abtropfen lassen und auf 4 Teller verteilen. Gemüse darauf anrichten und nach Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Person ca. 575 kcal,
E: 25 g, F: 20 g, KH: 74 g
VEGETARISCH

Karpfen mit Paprikasoße

Laktose-frei

Zutaten für 4 Personen
• 3 rote Paprikaschoten • 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 4 EL Öl • 100 ml Gemüsebrühe • Salz, Pfeffer • 50 g laktosefreie Sahne (z. B. von MinusL) • 4 Karpfenfilets (à ca. 160 g) • Saft einer halben Zitrone

1 Paprikaschoten halbieren, entkernen, in Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehe abziehen, hacken und in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Paprika bis auf 2 EL zufügen und ca. 3 Min. darin dünsten. Die Brühe angießen, aufkochen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne zugeben und weitere 5 Min. offen köcheln lassen. Paprikastücke einrühren und abschmecken.

2 Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. 2 EL Öl erhitzen und die Filetstücke auf jeder Seite 2–3 Min. braten. Fisch mit Paprikasoße anrichten, nach Wunsch mit frittierten Zucchini-Streifen garnieren. Dazu passen Mini-Kroketten.

Ca. 45 Min. Einfach
Pro Person ca. 340 kcal,
E: 30 g, F: 22 g, KH: 5 g, BE: 0,4
AUCH FÜR DIABETIKER

Gebratener Schinken

Gluten-frei

Zutaten für 4 Personen
• je 1 Bio-Orange, -Zitrone • 1 Glas Johannisbeergelee (220 g) • 1 TL Senf • 5 EL Portwein • 1 TL ger. Ingwer • Salz, Pfeffer • 1 EL Butter • 1 EL Öl • 4 dicke Scheiben gekochter Schinken

1 Schale der Früchte mit einem Sparschäler in dünnen Streifen abziehen und in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 5 Min. blanchieren, abgießen.

2 Gelee mit Senf, Portwein in einem Topf verrühren und aufkochen. Blanchierte Orangen-, Zitronenschalen und Ingwer zufügen. Bis zum Servieren köcheln lassen, evtl. salzen und pfeffern.

3 Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem scharfen Messer die Ränder der Schinkenscheiben einschneiden und im heißen Fett auf jeder Seite ca. 4 Min. braten. Gebratenen Schinken auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit einer Orangenscheibe garnieren und mit Soße beträufeln. Lecker dazu: Schnittlauch-Kartoffelpüree-Bällchen.

Ca. 35 Min. Einfach
Pro Person ca. 350 kcal,
E: 19 g, F: 11 g, KH: 40 g
SCHLANKE SCHLEMMEREI

Lammkoteletts mit Spinat

Für Diabetiker

Zutaten für 4 Personen
• 200 g TK-Blattspinat • 8 kleine Lammkoteletts (à ca. 50 g) • Salz, Pfeffer • 2 EL Öl • 100 ml Brühe • 100 ml Lammfond oder mehr Brühe • 1 Granatapfel • 1 Prise Zimt • 1 Prise Kreuzkümmel • 2 EL Butter • Muskat

1 Blattspinat auftauen lassen und leicht ausdrücken. Koteletts trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Koteletts darin auf jeder Seite ca. 2 Min. kräftig anbraten. Herausnehmen. Bratensatz mit Brühe loskochen, auf die Hälfte einköcheln lassen. Fond zugießen und erneut auf die Hälfte reduzieren.

2 Kelchansatz des Granatapfels kreisförmig herausschneiden, Frucht auseinanderbrechen. Die Kerne auslösen und mit Zimt, Kreuzkümmel und Koteletts in die Soße geben. Alles bei geringer Hitze 4–5 Min. schmoren lassen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Spinat in der heißen Butter schwenken, mit Salz und Muskat würzen. Koteletts mit Soße und Spinat anrichten.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Person ca. 360 kcal,
E: 22 g, F: 29 g, KH: 3 g, BE: 0,3
AUCH FÜR GÄSTE

Fisch im Knuspermantel

Fruktose-arm

Zutaten für 4 Personen
• 1 hart gekochtes Ei • 1 Zwiebel • 2 Gewürzgurken • 1 EL Kapern • 2 Sardellenfilets • 2 EL geh. Kräuter (TK) • 150 g Mayonnaise • Salz, Pfeffer • 10 EL Cornflakes • 2 Eier • 2 EL Mehl • 4 Fischfilets (z. B. Seelachs) • 3 EL Öl

1 Ei pellen, Zwiebel abziehen und beides klein hacken, ebenso Gewürzgurken und Kapern. Die Sardellenfilets abbrausen und klein schneiden. Alles mit den gehackten Kräutern unter die Mayonnaise rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Cornflakes grob zerbröseln. Eier verquirlen. Mehl in einen Teller geben. Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Filets erst im Mehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und zum Schluss im Cornflakes-Brösel wenden. Die Panade etwas andrücken.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf jeder Seite 4–5 Min. braten. Fischfilets mit Remoulade portionsweise anrichten und nach Wunsch mit Dill garnieren.

Ca. 40 Min. Einfach
Pro Person ca. 800 kcal,
E: 44 g, F: 55 g, KH: 33 g
LAKTOSEFREI

Gefüllte Putenröllchen

Fett-arm

Zutaten für 4 Personen
• 150 g Champignons • 3 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 4 EL Öl • Salz, Pfeffer • 2 EL geh. Petersilie (TK) • 4 Putenschnitzel (à ca. 160 g) • 1 EL Senf • 250 ml Geflügelbrühe • 400 g Bandnudeln

1 Pilze putzen, feucht abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, fein hacken und in 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Pilze zufügen,andünsten. Mit Salz, Pfeffer würzen, Petersilie unterheben. Masse abkühlen lassen.

2 Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und etwas flach klopfen. Fleisch salzen, pfeffern, mit Senf sowie Pilzmasse bestreichen. Schnitzel aufrollen, fixieren und in 2 EL heißem Öl rundum in 5–8 Min. goldbraun braten. Geflügelbrühe angießen und zugedeckt ca. 30 Min. schmoren lassen.

3 Nudeln nach Anweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Rouladen aus der Soße nehmen, aufschneiden und mit Nudeln, Soße anrichten. Dazu schmeckt Zucchinigemüse.

Ca. 20 Min. Schmoren ca. 30 Min.
Einfach Pro Person ca.
680 kcal, E: 56 g, F: 18 g, KH: 71 g
FRUKTOSEARM

Tolle Geschenke für Sie!

Wir haben mit bekannten Firmen den Gabentisch gedeckt und verlosen Schönes für Küche & Co.



4x

„MULTIQUICK" VON BRAUN

Schokolade raspeln, Sahne schlagen und jetzt auch noch Teig kneten – **„Multiquick Artiste Pâtisserie" von Braun** ist ein Alleskönner. Mit Kochbuch von Alexander Herrmann und Schürze, Wert je Set: 160 €



3x

KAFFEEPAD-AUTOMAT VON PETRA-ELECTRIC

Lust auf einen Latte macchiato oder Cappuccino? Der schicke rot-schwarze **„KaffeePadAutomat KM 45.01" von petra-electric** bereitet auf Knopfdruck bis zu sieben verschiedene Heißgetränke zu. Der Clou: Dank der mitgelieferten Pad-Kassette kann außer Softpads auch loses Kaffee- und Espressopulver verwendet werden. Wert je Pad-Automat: 190 €



5x

SCHÜSSEL-SET VON DISCOVERY

Ein Quartett, das seinesgleichen sucht: Das **Designer-Schüssel-Set „Indian Summer"** mit Deckel ist ein formschöner Blickfang und ideal, um Köstliches zu transportieren. 4-teiliges Set, Wert: je 16,90 €; www.discovery-24.de



3x

REIBEN VON MICROPLANE

Ob Zitrone, Schokolade oder Käse – mit dem rasiermesserscharfen **Reiben-Set der „Premium Classic"-Serie von Microplane** (Zester, sehr grob, mittelgroße Schneide) wird Kochen zum Erlebnis. Wert je Set: 60 €



2x

BESTECK-SET VON AUERHAHN

Schlanke Form, großzügige Länge, perfektes Griffgefühl: Das 24-teilige **Menübesteck „Vane" von Auerhahn** ist eine Zierde für jede Tafel und hat das Zeug zum Klassiker. Aus Edelstahl 18/10, Wert je Set: 249 €

So können Sie gewinnen

Schreiben Sie an ***LISA Kochen & Backen*, *Stichwort: Basar, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg*.** Einsendeschluss ist der 19.12.2009, Teilnahmebedingungen Seite 74.

Fotos: Hersteller (5)

Kleine Häppchen für die Party

Köstliche Kleinigkeiten wie diese kommen immer gut an – als erster kulinarischer Höhepunkt des neuen Jahres oder bei fröhlichen Geburtstagsfesten mit Freunden und Nachbarn



Fotos: Goodfood Magazine/photocuisine

1 Aperitif (8 Gläser)

4 Birnenhälften (Dose) pürieren. Je 1 EL Püree und **Cranberry-Saft** in jedes Glas geben, mit **Zimtpulver** bestäuben. Mit eiskaltem **Sekt** aufgießen.

2 Dattelspieße (8 St.)

32 Datteln mit jeweils 1 Scheibe **Bacon** umwickeln, auf Spieße stecken und unterm Backofengrill 5–10 Min. übergrillen. Evtl. mit Minze bestreuen.



Leckere Häppchen, dekorativ und unübersehbar auf einer Etagere präsentiert – da greift jeder gerne zu

4 Kartoffel-Häppchen (16 St.)

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **2 große Süßkartoffeln** schälen, waschen und in je 8 Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit ein wenig **Öl beträufeln** und mit **Salz** sowie **Pfeffer** würzen. In ca. 35 Min. knusprig braun backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. **2 EL Mayonnaise** mit **1 Spritzer Zitronensaft** verrühren. **16 Scheiben Schinken** (z.B. Parma) halbieren und wellenförmig auf die Süßkartoffeln legen. Mit der Mayonnaise und nach Wunsch mit **Brunnenkresse** garnieren.

Vorbereiten ca. 15 Min. Backen ca. 35 Min. Einfach Pro Stück ca. 65 kcal, E: 2 g, F: 4 g, KH: 5 g
RAFFINIERTER SNACK

5 Käse-Toasts (12 Stück)

2 rote Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mit **4 EL Rohzucker** und **100 ml Balsamicoessig** in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze ca. 25 Min. einkochen lassen. Den Backofengrill vorheizen. **300 g zerbröckelten Blauschimmelkäse** (z. B. Stilton oder Roquefort), **200 g geriebenen Parmesan, 2 EL Crème fraîche, 2 Eier** und **2 TL Senf** verrühren. **6 Scheiben Roggenbrot** toasten und jeweils halbieren. Das Zwiebel-Chutney auf die Toaststücke streichen und die Käsemasse daraufgeben. Käse-Toasts unterm Ofengrill 3–5 Min. übergrillen, bis der Käse leicht bräunt.

Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 85 kcal, E: 4 g, F: 3 g, KH: 10 g
OFENFRISCH SERVIEREN

3 Käse-Tartelettes (12 Stück)

Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. **3 Stangen Porree** putzen, abbrausen, das Weiße in Streifen schneiden. In wenig kochendem **Salzwasser** ca. 3 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen. **9 Filo-Teigblätter (z. B. Tante Fanny)** in je 4 gleich große Quadrate schneiden, mit **flüssiger Butter** bestreichen. Je 3 Quadrate in gefettete Muffin-Form-Mulden drücken, ca. 10 Min. backen. Herausnehmen. **Je 100 g Sahne, Ziegenfrischkäse** sowie **3 Eier** verrühren, **salzen** und **pfeffern.** Porree in die Teigschalen füllen, Eiersahne darübergießen und bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) 15 Min. backen.

Ca. 35 Min. Einfach Pro Stück ca. 170 kcal, E: 5 g, F: 13 g, KH: 9 g GUT VORZUBEREITEN

Tropischer Fruchtsalat

Für 8 Gläser: 1/2 Ananas und **2 Mangos** schälen, in Stücke, **2 Sternfrüchte** in Scheiben schneiden. Alles in Gläser füllen, mit **150 ml Fruchtsaft** (z. B. Guave, Ananas, Birne) und **50 ml Ginger Ale** begießen.

Ca. 20 Min. Einfach Pro Glas ca. 120 kcal, E: 5 g, F: 11 g, KH: 1 g
ERFRISCHEND



Deko-Ideen für die Party



Glückspaket

Für den Start ins neue Jahr: Jeder Gast bekommt eine liebevoll gefüllte Papierschale mit Konfetti, „Flirtdrops", Glücksschweinchen, Wunderkerzen und Feuerzeug.



Knallbonbons

Leere Papprollen z. B. mit Konfetti, Bonbons füllen und in Seiden- und Silberpapier wickeln. Dann mit Satinschleifen zubinden und mit Glücksschweinchen (Bastelladen) dekorieren.

6 Mini-Burger (20 Stück)

250 g Hackfleisch mit **1/2 fein geh. Chili-Gewürzgurke** (z.B. Hengstenberg), **2 EL fein geh. Porree, 1 Ei, 2 EL Semmelbrösel** verkneten, **salzen** und **pfeffern**. 20 Hackbällchen formen, in **1 EL Öl** auf jeder Seite ca. 3 Min. braten. **4 Chili-Gewürzgurken, 6 Kirschtomaten** jeweils in 20 Scheiben schneiden. Auf jede Frikadelle je 1 Gurken-, 1 Tomatenscheibe stecken, salzen, pfeffern.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 50 kcal, E: 3 g, F: 3 g, KH: 2 g
PREISWERTE HÄPPCHEN

7 Filet-Spießchen (20 Stück)

200 g Schweinefilet, je 100 g Ananas- und Mangofruchtfleisch sowie **100 g Gurkensticks** in je 20 Stücke schneiden, aufspießen. **Salzen, pfeffern,** in der Grillpfanne in **2 EL Öl** auf jeder Seite ca. 2 Min. braten, mit **Thymian** bestreuen.

Ca. 30 Min. Einfach Pro Stück ca. 28 kcal, E: 2 g, F: 1 g, KH: 16 g
EXOTISCHE LECKEREI

8 Gurken-Happen (20 Stück)

20 Toastwürfel (2x2 cm) in **2 EL Öl** braten. **10 „Balsamico Gürkchen"** (Hengstenberg) längs halbieren, jede Hälfte mit einem Streifen **Parmaschinken** umwickeln. Mit je 1 Brotstück, **1 Silberzwiebel, 1 Piri-Piri** (scharfe Chilischote) auf Spießchen stecken. **Parmesan** darüberhobeln.

Ca. 25 Min. Einfach Pro Stück ca. 34 kcal, E: 1 g, F: 2 g, KH: 1 g
FEURIGER SNACK

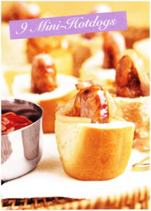


Happy New Year



Glücks-Berliner

◀ Damit im neuen Jahr garantiert nichts schiefgeht, Glücksbringer zum Aufessen anbieten. Fertige Berliner ohne Guss mit 3–4 EL Kakaopulver bestäuben, Schornsteinfeger-Schablone auflegen und mit Puderzucker bestäuben.



9 Mini-Hotdogs (8 Stück)

1 Baguette in 8 Stücke schneiden, mit einem Kochlöffelstiel jeweils ein Loch einstechen. **2 Paar Wiener Würstchen** halbieren. **1 Zwiebel** abziehen, in dünne Ringe schneiden und in **1 EL Butter** ca. 5 Min. braten. Würstchen zugeben und weitere 5 Min. braten. Würstchen in die Baguettestücke stecken und jeweils einige Zwiebelringe dazugeben. Mit **Tomatenketchup** servieren.

Ca. 25 Min. Einfach Pro Stück ca. 150 kcal, E: 3 g, F: 4 g, KH: 7 g
DER HIT FÜR KINDER



Fingerfood macht Genießen so einfach und unkompliziert. Da bleibt genug Zeit zum Flirten, Tanzen, Reden und Feiern

10 Gemüse-Muffins (16 Stück)

1 Zucchini waschen, putzen und würfeln. **3 Tomaten** überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln (ersatzweise 150 g stückige Tomaten aus der Dose). **500 g Pellkartoffeln** pellen und würfeln. **1 Dose Mais** (200 g) abtropfen lassen. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** abziehen, fein hacken. In **2 EL Öl** andünsten, das Gemüse sowie **1 TL gehackten Rosmarin** zufügen und ca. 2 Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Etwas abkühlen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. **8 Eier** mit **100 g Sahne** verquirlen, Gemüse-Tomaten-Mix untermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen. Masse in gefettete Mulden einer Muffin-Form verteilen, mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen und 20–30 Min. backen. Abkühlen lassen, Küchlein aus der Form lösen und z. B. in Wachspapier gewickelt anrichten.

Vorber. ca. 30 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach
Pro Stück ca. 160 kcal, E: 6 g, F: 8 g, KH: 8 g
KALT UND WARM EIN GENUSS

11 Gefüllte Filet-Röllchen (16 Stück)

500 g Schweinefilet in dünne Scheiben schneiden. **125 g Mozzarella** fein würfeln. **1 Bund Petersilie** abbrausen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit **1/2 TL gehackten Thymianblättchen**, der **abgeriebenen Schale einer Bio-Zitrone** sowie den Mozzarellawürfeln mischen. Filetscheiben mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, Käsemischung darauf verteilen, aufrollen, mit jeweils **1 großen Salbeiblatt** umwickeln und mit einem Holzspießchen feststecken. Röllchen in **2 EL heißem Olivenöl** 6–8 Min. braten. Herausnehmen, den Bratensatz mit **200 ml Marsala oder Brühe** ablöschen. Röllchen mit der Soße anrichten, idealerweise auf trendigen Servierlöffeln oder einer Platte.

Vorber. ca. 25 Min. Garen ca. 6 Min. Einfach
Pro Stück ca. 70 kcal, E: 7 g, F: 3 g, KH: 1 g
GELINGT GANZ LEICHT





12 Käse-Muffins (12 Stück)

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. **30 g gerieb. Parmesan, 250 g Ricotta, 100 g Frischkäse, 2 Eigelbe, 1 TL Stärke** verrühren, mit **1 TL geh. Thymian, Pfeffer** würzen. Muffin-Mulden mit Papierförmchen auslegen. **200 g Baconscheiben** längs in 3 schmale Streifen schneiden, je 2 Streifen über Kreuz in die Mulden legen. Käsemasse einfüllen, je **1/2 Kirschtomate** daraufsetzen, Bacon darüber zusammendrehen, ca. 20 Min. backen.

Ca. 30 Min. Einfach
Pro Stück ca. 80 kcal, E: 4 g, F: 7 g, KH: 1 g
LÄSST SICH PRIMA VORBEREITEN



Mango-Eiscreme
Echte Vanille, Sahne, Eigelbe und die saftig-süßen Exoten sind die Zutaten für dieses köstliche Eis

Verführerische Mango

Naschkatzen haben einen neuen Liebling: das gelbe, saftig-süße Fruchtfleisch der exotischen Steinfrucht, das Desserts, Kuchen und mehr unvergleichlich macht

Fotos: Aurora, Fotolia (2), Photocuisine (2), StockFood



Mango-Joghurt-Terrine

Gut gekühlt serviert, zergeht dieses fruchtig-frische Duo auf der Zunge



Mango-Vanille-Creme

Löffel für Löffel ein Genuss: aromatische Creme mit Fruchtstücken und Knusperkeksen

So schmecken Mangos am besten



Duftend süß Die exotischen Früchte werden das ganze Jahr über aus ihrer Heimat Indien, aber auch aus Südamerika, Israel, Spanien und Afrika importiert. Reife Mangos haben eine makellos glatte Schale, die übrigens sowohl leuchtend rot als auch ganz grün sein kann. Der einfachste Reifetest: Schnuppern Sie an der Frucht! Sie sollte intensiv duften und auf leichten Druck etwas nachgeben. Weist die Schale kleine schwarze Punkte auf, sind die Mangos vollreif.
Herrlich vielseitig Die saftig-süßen Mangos lassen sich zu Kompott, Marmelade, Saft und Eiscreme verarbeiten und in Torten und Desserts. Auch pur sind die größten Steinfrüchte ein Genuss, z. B. als „Mango-Igel" (s. Foto). Frucht dafür senkrecht auf eine Arbeitsfläche stellen und das Fleisch links und rechts vom Stein schneiden. Fruchtfleisch in einem Abstand von 1 cm einschneiden, dann die Hälften nach außen stülpen.

Mango-Lassi



Für 4 Gläser 1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Mit 250 g Naturjoghurt, 130 ml Milch, 4 TL Zucker fein pürieren, mit Zitronensaft abschmecken. Gut gekühlt servieren. Im Kühlschrank maximal 24 Stunden haltbar.



Mango-Quark-Torte

Ein Fruchtspiegel mit Mango-Smoothie krönt die leichte Torte

Mango-Eiscreme



Zutaten für 6 Personen
- **1 Vanilleschote**
- **250 ml Milch**
- **250 g Sahne**
- **100 g Zucker**
- **5 Eigelb**
- **2 Mangos**

1 Vanilleschote aufritzen und das Mark herausschaben. Beides mit Milch, Sahne und 50 g Zucker aufkochen. Schote entfernen.

2 Übrige 50 g Zucker und Eigelbe in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Die heiße, nicht mehr kochende Vanillemilch langsam mit einem Schneebesen einrühren.

3 Schüssel in kaltes Wasser stellen und die Vanillemasse unter Rühren auskühlen lassen. Die Mangos schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Danach grob würfeln und mit dem Mixstab pürieren. Das Mangopüree unter die erkaltete Vanillecreme rühren. Die Eismasse im Gefrierfach des Kühlschranks ca. 4 Std. frosten, dabei ab und zu umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden (oder in einer Eismaschine gefrieren).

4 Zum Servieren das Eis aus dem Gefrierfach nehmen, etwas antauen lassen und mit einem Eisportionierer je 2 Kugeln auf einen Teller geben. Nach Wunsch mit Mangosoße und Früchten garniert servieren. Übriges Eis maximal eine Woche aufbewahren.

Vorbereiten ca. 30 Min. Frosten ca. 4 Std. Einfach Pro Person ca. 330 kcal, E: 5 g, F: 24 g, KH: 23 g
TOTAL LECKER

Flugmangos & halb reife Früchte

Mangos sind sehr empfindlich und können nur kurze Zeit gelagert werden. Reife Früchte gelangen als sogenannte Flugmangos über den teuren Luftweg in unsere Läden. Deutlich günstiger sind halb reife Mangos. Sie reifen bei Zimmertemperatur rasch nach – am besten in einer Papiertüte und zusammen mit einer Banane oder Kiwi.

Mango-Terrine



Zutaten für 8 Personen
- **12 Blatt Gelatine**
- **3 Eigelb**
- **120 g Zucker**
- **150 g Quark (20 % Fett i. Tr.)**
- **Saft einer Zitrone**
- **400 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)**
- **250 g Sahne**
- **3 Mangos**

1 Für die Joghurt-Quark-Masse 9 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Quark, Zitronensaft und Joghurt verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2 EL Quarkmasse verrühren. Dann die übrige Quarkmasse unterrühren. Kühl stellen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen, unterheben.

2 Für die Mangomasse 3 Blatt Gelatine einweichen. Mangos schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und grob würfeln. 400 g abwiegen und pürieren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 3 EL Mangopüree verrühren. Dann das übrige Püree unterziehen.

3 Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen. Etwas Mangopüree hineinstreichen und mit 1/3 Quarkmasse auffüllen. Übrigen Quark abwechselnd mit Mangopüree in die Form schichten. Mit Folie bedecken und ca. 4 Std. kalt stellen.

4 Die Joghurt-Mango-Terrine kurz vor dem Servieren in warmes Wasser stellen, auf eine Servierplatte stürzen und die Folie abziehen. Die Terrine mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Scheiben schneiden.

Vorbereiten ca. 50 Min. Kühlen ca. 4 Std. Mittel Pro Person ca. 270 kcal, E: 9 g, F: 15 g, KH: 26 g
PRIMA FÜR GÄSTE

Zur Terrine und zum Eis schmeckt eine Mangosoße: 1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Mit Saft einer halben Zitrone, 1 EL Puderzucker und 50 ml Kokosmilch pürieren, evtl. durch ein Sieb streichen.

Mango-Vanille-Creme



Zutaten für 4 Personen
- **1 Vanilleschote**
- **500 ml Milch**
- **1 Prise Salz**
- **2 Eigelb**
- **3 EL Zucker**
- **2 EL Speisestärke**
- **40 g Mandelblättchen**
- **2 Mangos**
- **60 g Sahne**
- **75 g Löffelbiskuits**
- **75 g Amarettini**
- **4 EL Rum (ersatzweise Mango- oder Maracujasaft)**
- **200 g Crème fraîche**

1 Vanilleschote längs aufritzen und das Mark herausschaben. Beides in einem Topf mit Milch und Salz aufkochen. Eigelbe, Zucker sowie Speisestärke glatt rühren, nach und nach die heiße Vanillemilch mit dem Schneebesen einrühren. Masse zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Creme andickt. Vanilleschote entfernen und die Creme abkühlen lassen.

2 Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben, auskühlen lassen. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Sahne steif schlagen, unter die abgekühlte Vanillecreme ziehen.

3 Löffelbiskuits und Amarettini grob zerkleinern. Keksbrösel in vier hohe Gläser geben und mit Rum bzw. Saft beträufeln. Die Hälfte der Mangowürfel und der gerösteten Mandelblättchen daraufgeben, mit Vanillecreme bedecken. Crème fraîche glatt rühren, auf die Creme geben und mit den übrigen Mangostückchen und Mandeln verzieren. Bis zum Servieren ca. 4 Std., am besten über Nacht, kühl stellen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 4 Std. Einfach Pro Person ca. 630 kcal, E: 12 g, F: 44 g, KH: 40 g
GUT VORZUBEREITEN

Gelatine-Tipp

Gelatine für kalte Speisen kann auf zwei Arten aufgelöst werden: In einem Topf bei geringer Wärme unter Rühren oder in der Mikrowelle ca. 10 Sek. bei höchster Leistungsstufe. Hierfür die ausgedrückte Gelatine in ein Schälchen geben.

Mango-Quark-Torte



Zutaten für 14 Stücke

Für den Mürbeteig
- **125 g Mehl (Type 405, z. B. „Aurora Sonnenstern")**
- **65 g Zucker**
- **80 g Butter**
- **1 Prise Salz**

Für Creme und Verzierung
- **200 g Frischkäse**
- **200 g Crème fraîche**
- **500 g Magerquark**
- **100 g Sahne**
- **100 g Zucker**
- **1 Pck. Vanillezucker**
- **Saft und Schale einer halben Bio-Zitrone**
- **1 Prise Salz**
- **3 Eier**
- **75 g Hartweizengrieß**
- **1 Pck. „Gelatine Fix"**
- **250 ml Mango-Passionsfrucht-Smoothie (z. B. von Chiquita)**
- **1 kleine Mango**

1 Für den Mürbeteig Mehl, Zucker, Butter und Salz rasch zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Min. kühlen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) fetten und mit Mehl ausstäuben. Mürbeteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in die Backform legen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und in 10–12 Min. goldgelb backen.

3 Frischkäse mit Crème fraîche, Quark, Sahne, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und -schale sowie Salz zu einer glatten Masse verrühren. Eier nach und nach unterrühren, zuletzt den Grieß unter Rühren einrieseln lassen. Quarkmasse auf den gebackenen Mürbeteigboden geben und den Kuchen weitere 60 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 „Gelatine Fix" mit dem Handrührgerät auf niedrigster Stufe in den Smoothie rühren und den Guss gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Mango schälen, Fruchtfleisch in dünnen Spalten vom Stein schneiden und dekorativ auf die Torte legen. Den Guss trocknen lassen.

Vorbereiten ca. 60 Min. Kühlen ca. 60 Min. Backen ca. 70 Min. Mittel Pro Stück ca. 310 kcal, E: 10 g, F: 17 g, KH: 29 g
GEKÜHLT SERVIEREN

Lieblings-

Stracciatella-Wolken

Zutaten für ca. 50 Stück
• 3 Eiweiß • 75 g feiner Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 50 g Puderzucker • 1 gestrichener EL Speisestärke • 80–100 g gehackte Mandeln • 75–100 g Schokoladenraspel

1 Eiweiß steif schlagen, Zucker, Vanillezucker einrieseln lassen. Puderzucker mit Stärke mischen, darübersieben, unterrühren. Mandeln und Schokoladenraspel unterheben. **2** Ofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Mit 2 Teelöffeln walnussgroße Portionen auf Bleche mit Backpapier setzen, 20–25 Min. backen. Herausnehmen, Gebäck mit Backpapier von den Blechen ziehen, erkalten lassen, ablösen.
Ca. 45 Min. Backen ca. 20 Min. Einfach
Pro Stück ca. 40 kcal, E: 1 g, F: 2 g, KH: 4 g

Nussküsschen

Zutaten für ca. 55 Stück
• 150 g Walnusskerne • 150 g getrocknete Cranberrys • 150 g Butter • 100 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 2 Eier • 200 g Mehl • 1 TL Zimt • 2 EL Grenadinesirup (ersatzweise Zitronensaft) • 125 g Puderzucker

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Nüsse, 100 g Cranberrys hacken. Butter, Zucker, Vanillezucker verrühren. Eier, Mehl und Zimt unterrühren. Nüsse, Früchte unterheben. Kleine Häufchen auf mit Backpapier belegte Bleche setzen, ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. **2** Sirup mit Puderzucker verrühren. Plätzchen mit dem Guss und übrigen Cranberrys verzieren. Trocknen lassen.
Ca. 35 Min. Backen ca. 15 Min.
Einfach Pro Stück ca. 70 kcal, E: 1 g, F: 4 g, KH: 7 g

Herzen

Zutaten für ca. 45 Stück
• 250 g Mehl • 1 TL Backpulver • 100 g Zucker • Salz • 2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale • 4 TL Limoncello-Likör • 125 g Butter • 2 Eigelb • 150 g Puderzucker

1 Mehl, Backpulver, Zucker, 1 Prise Salz, 1 TL Zitronenschale, 1 TL Likör, Butter und Eigelbe verkneten. 30 Min. kühlen. **2** Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig ca. 3 mm dick ausrollen. Herzen ausstechen , auf mit Backpapier belegtem Blech ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. **3** Puderzucker mit 1 TL Zitronenschale und 3 TL Likör verrühren. Herzen damit bestreichen, nach Wunsch mit fein gehackten Pistazien verzieren.
Ca. 30 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 10 Min.
Einfach Pro Stück ca. 65 kcal, E: 1 g, F: 3 g, KH: 10 g





Karin-Martina Kraft Die 44-Jährige aus Westheim ließ sich auf Reisen in die Provence und die Toskana zu diesen Plätzchen inspirieren. Für die Kreationen mit mediterraner Note erhält sie einen Kapselautomaten „Dolce Gusto" von Krups

Fotos: M.I.G (2)/Maike Jessen, privat (2); Food: Nicole Müller-Reymann; Styling: Meike Stüber

Plätzchen

Diese feinen Kekse dürfen bei unseren Leserinnen und Lesern auf ihren bunten Plätzchentellern nicht fehlen



Dunja Hohweiler
Knusper, knusper... Mit ihren knackigen Pinienkern- und Mandelkeksen gewinnt auch die 44-Jährige aus Hassloch in der Pfalz einen „Dolce Gusto"-Kapsel-Kaffeeautomaten von Krups

Schnitten

Zutaten für ca. 30 Stück
• 250 g Mehl • 225 g Zucker • 125 g Butter • 1 Pck. Vanillezucker • 1 Ei • 1 TL Backpulver • 2 Bio-Orangen • 125 g gemahlene Mandeln • 200 g Puderzucker • 50 g gehackte Pistazien

1 Mehl, 100 g Zucker, Butter, Vanillezucker, Ei und Backpulver verkneten, in Folie gewickelt ca. 60 Min. kühlen. 2 Schale einer Orange abreiben, Frucht auspressen. Mandeln mit 125 g Zucker, Orangenschale und -saft zu einer streichfähigen Masse verrühren. Evtl. noch etwas Saft zugeben. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 3 Teig ca. 5 mm dünn ausrollen und in 2 gleich große Platten schneiden. Eine Platte auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, Mandelmasse darauf verteilen und mit der zweite Platte bedecken. An den Rändern andrücken. Im Ofen ca. 25 Min. backen. 4 Saft der übrigen Orange auspressen. Puderzucker mit Orangensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Mandelkuchen aus dem Ofen nehmen, noch warm mit dem Guss überziehen und mit den Pistazien bestreuen. In kleine Rauten schneiden.

Ca. 50 Min. Kühlen ca. 60 Min. Backen ca. 25 Min. Einfach Pro Stück ca. 140 kcal, E: 5 g, F: 7 g, KH: 17 g

Piniensterne

Zutaten für ca. 60 Stück
• 250 g Pinienkerne • 1 Ei • 200 g Mehl • 140 g Puderzucker • 150 g Butter

1 In einer Pfanne 175 g Pinienkerne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Dann ganz fein mahlen. 2 Ei trennen. Mehl, 50 g Puderzucker, Butter, gemahlene Pinienkerne und Eigelb zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 60 Min. kühlen. 3 Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Teig ca. 3 mm dünn ausrollen, Sterne ausstechen, auf mit Backpapier belegte Bleche setzen. Eiweiß steif schlagen, dabei 90 g Puderzucker einrieseln lassen. Sterne damit bestreichen, mit übrigen Pinienkernen bestreuen. Die Plätzchen 18–20 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Ca. 45 Min. Kühlen ca. 60 Min. Backen ca. 18 Min. Einfach Pro Stück ca. 55 kcal, E: 1 g, F: 4 g, KH: 3 g

Leser-Wettbewerb

Knusperstangen

Zutaten für ca. 55 Stück
• 125 g Butter • 250 g Mehl • 80 g Zucker • 1 Ei • 1 Msp. abgeriebene Bio-Orangenschale • 100 g Knuspermüsli (z. B. Dr. Oetker) • 150 g Vollmilchkuvertüre • 20 g gehackte Pistazien

1 Butter mit Mehl, Zucker, Ei, Orangenschale und Knuspermüsli verkneten, in Folie wickeln und 30 Min. kühlen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig rechteckig (1 cm dick) ausrollen, in Stangen (5 x 1 cm) schneiden und auf mit Backpapier belegte Bleche geben. Ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. **2** Kuvertüre schmelzen. Kekse zur Hälfte längs hineintauchen und mit Pistazien bestreuen.

Ca. 25 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 20 Min.
Einfach Pro St. ca. 60 kcal, E: 1 g, F: 3 g, KH: 8 g

Feigenwölkchen

Zutaten für ca. 35 Stück
• 1 Ei • 400 g Mehl • 200 g Margarine • 75 g Puderzucker • 2 EL Sahne • 180 g getrocknete Feigen • 2 EL Rum • Hagelzucker

1 Ei trennen. Mehl, Margarine, Puderzucker, Eigelb, Sahne verkneten. In Folie ca. 60 Min. kühlen. Feigen sehr fein hacken und mit Rum verrühren. **2** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig ca. 5 mm dick ausrollen. Blütenformen (Ø 7 cm) ausstechen und den Rand mit Eiweiß bestreichen. In die Plätzchenmitte je etwas Feigenmasse geben, Teig zusammenklappen und leicht andrücken. Kekse mit Eiweiß bestreichen, in Hagelzucker wälzen. Auf mit Backpapier belegte Bleche geben und ca. 15 Min. backen.

Ca. 45 Min. Kühlen ca. 60 Min. Backen ca. 15 Min.
Einfach Pro Stück ca. 110 kcal, E: 2 g, F: 5 g, KH: 13 g

Mokkaplätzchen

Zutaten für ca. 110 Stück
• 3 Eier • 250 g Zucker • 9 EL Mokkapulver (instant) • Mark einer Vanilleschote • 325 g Butter • 400 g Mehl • 180 g gemahlene Haselnusskerne • 3 EL Rum • 250 g Puderzucker • Mokkabohnen

1 Eier, Zucker, 6 EL Mokkapulver, Vanillemark schaumig schlagen. Butter, Mehl unterrühren. Nüsse unterheben. Ca. 30 Min. kühlen.
2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Mit 2 Esslöffeln kleine Teighäufchen auf ein gefettetes Blech setzen, 10–12 Min. backen.
3 3 EL Mokkapulver in heißem Wasser auflösen. Abkühlen lassen, mit Rum und Puderzucker verrühren. Die warmen Plätzchen damit bestreichen und je eine Mokkabohne daraufsetzen. Nach Wunsch mit Zuckerguss verzieren.

Ca. 35 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 10 Min.
Einfach Pro St. ca. 65 kcal, E: 1 g, F: 4 g, KH: 7 g





Katja Schraut
Feigen, Mokka und Pistazien – die Rezepte der 36-Jährigen aus Sulzwiesen überzeugen durch ihr feines Aroma. Der Gewinn: ein Kapsel-Kaffeeautomat „Dolce Gusto"

Fotos: M.I.G (3)/Maike Jessen, privat (3); Food: Nicole Müller-Reymann; Styling: Meike Stüber



Heike Sittek
Reisen, Kochen und Backen zählen zu den Hobbys der 36-Jährigen aus Manching.
Ihr Rezept prämieren wir mit einem „Dolce Gusto"-Kaffeeautomaten im Wert von 130 €



Doris Wolf
Die 57-Jährige aus Neckargemünd kocht und backt gern für Gäste. Und im Advent begrüßt sie diese mit ihren köstlichen Hausfreunden. Auch sie erhält einen Kapsel-Kaffeeautomaten „Dolce Gusto" von Krups

Schokoladencreme-Küsse

Zutaten für ca. 50 Stück
• 100 g Mokkaschokolade
• 200 g Vollmilchkuvertüre
• 200 g Sahne • 150 g Butter
• 50 g Zucker • 1 Prise Salz
• 150 g Mehl • 1 EL Kakaopulver
• 100 g Haselnusskerne • 200 g weiße und braune Schokoladenglasur • Goldsternchen

1 Schokolade sowie Kuvertüre hacken und in der heißen Sahne schmelzen. 50 g Butter unterrühren. Über Nacht kalt stellen.
2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 100 g Butter mit Zucker, Salz, Mehl und Kakaopulver verkneten, in Folie gewickelt ca. 60 Min. kühlen. Nüsse auf ein Blech geben, im Ofen ca. 10 Min. rösten. Herausnehmen, auf ein Küchentuch geben und hin und her rubbeln, bis die Haut sich löst.
3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig portionsweise ca. 4 mm dick ausrollen. Kreise (Ø 3 cm) ausstechen, auf mit Backpapier belegte Bleche geben, ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.
4 Creme kurz aufschlagen. In einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, je einen Tupfen auf die Kekse spritzen und eine Nuss daraufsetzen. Ca. 4 Std. kühlen.
5 Glasur nach Anweisung zubereiten, Plätzchen einmal hineintauchen, mit Stern verzieren.
Ca. 50 Min. Kühlen ca. 13 Std. Backen ca. 10 Min. Einfach Pro Stück ca. 125 kcal, E: 2 g, F: 7 g, KH: 12 g

Hausfreunde

Zutaten für ca. 60 Stück
• 200 g Butter • 65 g Zucker
• 2 EL Vanillezucker • 1 Ei
• 175 g Mehl • 75 g Speisestärke
• 200 g Marzipanrohmasse
• 150 g Puderzucker • 4 EL Aprikosenkonfitüre • 125 g helle und dunkle Schokoladenglasur
• 60 Walnusskernhälften

1 Die weiche Butter mit Zucker, Vanillezucker, Ei, Mehl und Speisestärke verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und ca. 60 Min. kühlen.
2 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen und runde Kreise (Ø 4 cm) ausstechen. Die Teigkreise auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und in 5–8 Min. goldbraun backen. Kekse herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
3 Marzipanrohmasse mit Puderzucker verkneten, ca. 3 mm dünn ausrollen und ebenfalls runde Kreise (Ø 4 cm) ausstechen. Die Aprikosenkonfitüre mit etwas Wasser glatt rühren, Plätzchen damit dünn bestreichen und mit einem Marzipankreis belegen.
4 Glasuren getrennt nach Anweisung zubereiten. Plätzchen je zur Hälfte damit bestreichen, dekorativ verzieren, in die noch warme Glasur je eine Nusshälfte drücken. Glasur fest werden lassen.
Ca. 45 Min. Kühlen ca. 60 Min. Backen ca. 5 Min. Einfach Pro Stück ca. 90 kcal, E: 1 g, F: 5 g, KH: 10 g

Wir suchen Ihr bestes Apfelkuchenrezept

Ob gedeckt, mit Käse, Sahne oder vom Blech – Apfelkuchen dürfen auf keiner Kaffeetafel fehlen. Sicher haben auch Sie ein prima Kuchen- oder Tortenrezept mit den saftigen Früchten.
Verraten Sie es uns! Die fünf raffiniertesten Rezepte prämieren wir mit der neuen ***Privat Kaffee Rarität des Jahres, „Jamaica Blue Mountain"***, und je einem ***Einkaufsgutschein über 100 € von Tchibo.*** Der in den Höhenlagen der Blue Mountains gereifte und in Holzfässern gelagerte Kaffee ist einer der kostbarsten und seltensten der Welt. Sein besonders harmonisches Aroma wird durch eine leicht süßliche Note abgerundet. Wie alle Raritäten ist auch die Sorte „Jamaica Blue Mountain" streng limitiert und nur für kurze Zeit bei Tchibo erhältlich. Weitere Informationen unter www.tchibo.de.

Schicken Sie Ihr Rezept, ein Foto und einige Angaben zu Ihrer Person an ***Lisa Kochen & Backen, Stichwort: Apfelkuchen, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg,*** per Mail an ***Leserwettbewerb.LisaKB@burda.com*** oder über ***www.lustaufgenuss.de/gewinnspiele.***
Die Gewinner werden benachrichtigt, Fotos nicht zurückgesandt. Einsendeschluss: 19.12.2009.
Teilnahmebedingungen S. 74.



Back-Hits aus aller Welt

Nüsse, Mohn und Mandelkerne haben alle gern – diese feinen Weihnachtskuchen sind der Beweis



Österreich

Linzer Torte mit zweierlei Konfitüre

Fotos: Jahreszeiten Verlag/Kramp + Gölling, StockFood (3)

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 270 g Mehl • 200 g Zucker
• 1 Pck. Vanillezucker
• 250 g gemahlene Mandeln
• 1 TL Zimt • 1 Msp. gemahlene Nelke • 250 g weiche Butter
• 1 Ei • evtl. 2 EL Himbeergeist
• je 150 g Himbeerkonfitüre und Johannisbeergelee
• 1 Eigelb • 1 EL Milch

1 Für den Mürbeteig 250 g Mehl mit Zucker, Vanillezucker, gemahlenen Mandeln, Zimt, Nelkenpulver, weicher Butter, Ei und evtl. Himbeergeist verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 60 Min. in den Kühlschrank legen.

2 Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2/3 Teig etwas größer als eine Springform (Ø 26 cm) ausrollen, die gefettete Form damit auslegen und dabei einen 2 cm hohen Rand hochdrücken. Den Mürbeteigboden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Konfitüre mit Gelee verrühren und auf den Mürbeteigboden streichen. Übrigen Teig mit restlichem Mehl verkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und Sterne ausstechen. Eigelb mit Milch verquirlen, die Sterne damit bestreichen und auf den Kuchen legen. Linzer Torte ca. 40 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und nach Wunsch mit Puderzucker bestäubt servieren.

Vorbereiten ca. 35 Min. Kühlen ca. 60 Min. Backen ca. 40 Min.
Einfach Pro Stück ca. 540 kcal, E: 5 g, F: 30 g, KH: 54 g
GUT VORZUBEREITEN

Linzer Torte schmeckt umso besser, je länger sie durchziehen kann. Dazu die Torte in Alufolie einwickeln und kühl aufbewahren – so ist sie bis zu acht Wochen ein Genuss. Linzer Torte lässt sich aber auch problemlos einfrieren.



Mohn-Nuss-Rolle

Zimt und Rosinen runden die Füllung perfekt ab

Zutaten für ca. 16 Scheiben
• 3/4 Würfel Hefe (30 g) • 60 g Zucker • 400 g Mehl • 1 Prise Salz • 2 Eier • 140 g weiche Butter • 2 Btl. „Mohn Back" (z. B. von Schwartau) • 125 ml heiße Milch • 1 TL Zimt • 50 g Rosinen • 50 g gemahlene Haselnusskerne

1 Hefe zerbröckeln, mit Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, Salz, 1 Ei, 90 g Butter verkneten. An einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

2 „Mohn Back" in der Milch ca. 5 Min. quellen lassen. 50 g Butter sowie die übrigen Zutaten unterrühren. Masse abkühlen lassen. Hefeteig rechteckig ausrollen. Ca. 3/4 Füllung darauf verteilen, von der Längsseite zur Mitte überklappen. Übrige Füllung darauf geben, Teig darüber zusammenklappen. 15 Min. gehen lassen.

3 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rolle ca. 60 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Nach Wunsch verzieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Gehen ca. 45 Min. Backen ca. 60 Min. Mittel Pro Scheibe ca. 300 kcal, E: 8 g, F: 19 g, KH: 25 g
HERRLICH AROMATISCH



Saftiger Gewürzkuchen

mit zartschmelzendem Schokoladenguss

Zutaten für ca. 16 Scheiben
• 600 g Mehl • 150 g gemahlene Mandeln • 200 g Zucker • 2 Pck. Backpulver • 2 EL Kakaopulver • 1 EL Lebkuchengewürz • je 75 g geh. Nüsse und Trockenfrüchte • 375 ml Milch • 125 g Honig • 150 ml Öl (z. B. Sonnenblumenkernöl) • 150 g Zartbitterschokolade • 1 EL Butterschmalz

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Mehl, Mandeln, Zucker, Back- sowie Kakaopulver, Lebkuchengewürz, Nüsse sowie Trockenfrüchte vermengen. Milch erwärmen und Honig darin auflösen. Honigmilch sowie Öl nach und nach zur Mehlmischung geben und gut unterrühren.

2 Teig in eine gefettete Kastenform (1,5 l Inhalt) füllen, glatt streichen und im Ofen ca. 60 Min. backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

3 Schokolade grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Butterschmalz zugeben und darin unter Rühren schmelzen. Kuchen mit Schokoguss überziehen und nach Wunsch mit Sternanis oder kandierten Früchten verzieren. Guss trocknen lassen.

Vorbereiten ca. 40 Min. Backen ca. 60 Min. Einfach Pro Scheibe ca. 420 kcal, E: 8 g, F: 22 g, KH: 49 g
HIMMLISCH WÜRZIG



Pecannuss-Pie

Ein Schuss Whiskey verleiht ihm den besonderen Pfiff

Zutaten für ca. 16 Stücke
Für den Teig
• 225 g Mehl • 100 g kalte Butter • 2 EL Zucker • 1 Ei • 3 EL Milch
Für die Füllung
• 3 Eier • 50 g flüssige Butter • 25 g Mehl • 3 Tropfen Vanillearoma • 150 g brauner Zucker • 350 g Agaven- oder Apfeldicksaft • 3 EL Whiskey oder Cognac • 225 g gehackte Pecannüsse • 50 g Pecannusskern-Hälften

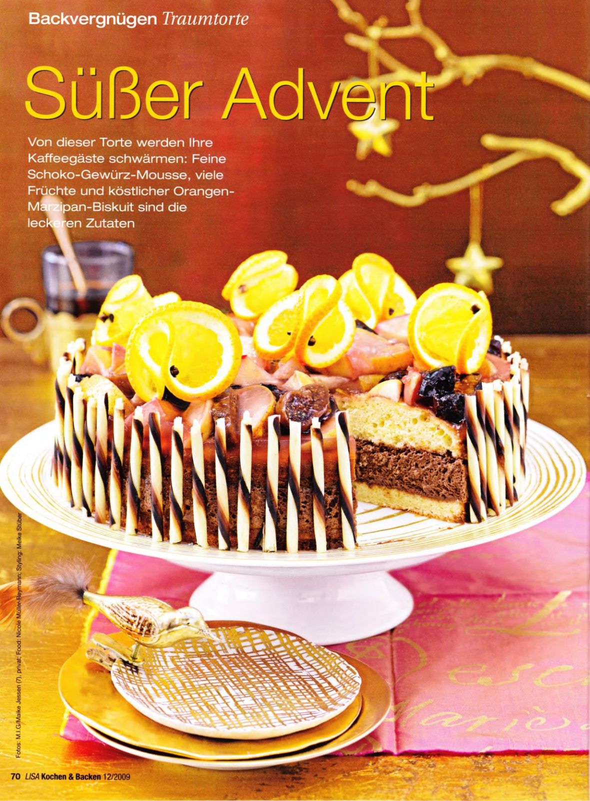
1 Teigzutaten verkneten und in Folie gewickelt 30 Min. kühlen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig ausrollen und eine gefettete Pie-Form (Ø 24 cm) damit auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Eier mit Butter verrühren. Mehl, Vanillearoma, Zucker, Dicksaft, Whiskey und gehackte Nüsse unterheben. Masse auf den Teig streichen, mit Nusshälften belegen und ca. 15 Min. backen. Temperatur auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) reduzieren, Pie weitere 40 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Nach Wunsch garnieren.

Ca. 45 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 55 Min. Einfach Pro Stück ca. 390 kcal, E: 5 g, F: 22 g, KH: 41 g
KNACKIG-SÜSSER GENUSS

Süßer Advent

Von dieser Torte werden Ihre Kaffeegäste schwärmen: Feine Schoko-Gewürz-Mousse, viele Früchte und köstlicher Orangen-Marzipan-Biskuit sind die leckeren Zutaten



Fotos: M.I.G/Maike Jessen (7), privat; Food: Nicole Müller-Reymann; Styling: Meike Stüber

Schoko-Gewürz-Mousse-Torte
mit karamellisierten Winterfrüchten

Zutaten für ca. 16 Stücke

Für den Orangen-Marzipan-Biskuit
• 6 Eier • 200 g Marzipanrohmasse • Mark einer Vanilleschote • abgeriebene Schale einer Bio-Orange • 1 Prise Salz • 50 g Zucker • 200 g Mehl • 50 g Speisestärke • 1 gestrichener TL Backpulver • 150 g flüssige Butter

Für die Winterfrüchte
• 50 g Zucker • 100 ml Rotwein oder Holundersaft • je 100 g Äpfel und Birnen, grob gewürfelt • je 100 g getrocknete Pflaumen und Feigen, grob gewürfelt • 1 TL Glühweingewürz

Für die Schoko-Gewürz-Mousse
• 4 Blatt Gelatine • 5 Eigelb • 75 g Zucker • 250 g Sahne • 250 ml Milch • 1 TL Salz • 20 g Speisestärke • 1 Vanillestange (Mark und Schote) • 4 Sternanis • 1/2 Zimtstange • 30 g Kakaopulver • 125 g dunkle Kuvertüre, fein gehackt • 3 Eiweiß

Für die Verzierung
• 50 g Aprikosenmarmelade • 200 g weiße marmorierte Schokoladenröllchen

1 Biskuitboden backen
Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Eier trennen. Marzipan in der Mikrowelle bei 180 Watt kurz erwärmen. Mit Eigelben, Vanillemark und Orangenschale cremig rühren (a). Eiweiß mit Salz und Zucker steif schlagen. Mehl, Stärke, Backpulver mischen, abwechselnd mit Eischnee und Butter unter die Eigelbmasse heben (b). Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) streichen. Ca. 25 Min. backen, herausnehmen, auskühlen lassen. Waagerecht halbieren.

2 Winterfrüchte zubereiten
Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren (c), mit Wein oder Saft ablöschen. Die übrigen Zutaten zugeben und vorsichtig erhitzen, sodass die Früchte nicht zerfallen.

3 Schoko-Gewürz-Mousse zubereiten
Gelatine einweichen. Eigelbe mit 50 g Zucker schaumig schlagen. Sahne, Milch, Salz verrühren. Stärke mit etwas Sahnemilch anrühren. Rest Milch mit Gewürzen und Kakao aufkochen, mit der Stärke binden, Eigelbmasse unterrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit Kuvertüre unterrühren (d). Eiweiß, 25 g Zucker steif schlagen, unter die heiße Masse ziehen.

4 Torte zusammensetzen
Einen Boden mit einem Tortenring umstellen. Mousse einfüllen, glatt streichen (e) und mit dem zweiten Boden bedecken. Früchte darauf verteilen. Torte ca. 4 Std. kühlen. Zum Servieren den Tortenring lösen. Marmelade glatt rühren, Schokoröllchen leicht damit bestreichen und an den Tortenrand drücken (f).

Ca. 55 Min. Backen ca. 25 Min. Kühlen ca. 4 Std.
Einfach P. St. ca. 510 kcal, E: 12 g, F: 28 g, KH: 53 g
PRIMA FÜR GÄSTE



Traumhaft leckere Wintertorte von Konditorweltmeister Bernd Siefert

Wenn der heimische Odenwald im Schnee versinkt, serviert der Michelstädter Bernd Siefert gern seine Wintertorte mit feinem Orangen-Marzipan-Biskuit, aromatischer Schoko-Gewürz-Mousse und süßen Glühwein-Früchten. Möchten auch Sie von dieser Torte kosten? Dann backen Sie sie doch einfach nach. Wie die Wintertorte garantiert gelingt, zeigt Ihnen der Konditor hier exklusiv Schritt für Schritt.



Marzipan mit Eigelben, Vanillemark und Orangenschale cremig rühren



Mehlmischung abwechselnd mit dem Eischnee unter die Eigelbmasse heben



Zucker leicht karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und Früchte zugeben



Gewürzmilch aufkochen, Eigelbmasse und gehackte Kuvertüre unterrühren



Einen Biskuitboden mit Tortenring umstellen und die Mousse einfüllen



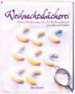
Schokoröllchen mit etwas Marmelade bestreichen und an den Tortenrand drücken

TIPPS & TRICKS VOM PROFI

Karamellisieren Geben Sie den Zucker zum Schmelzen in einen breiten Topf oder eine schwere Pfanne und erhitzen Sie ihn unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel – idealerweise aus Holz. Der Karamell sollte eine goldbraune Farbe haben, wird er zu dunkel, schmeckt er leicht bitter. Karamell wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.

Fruchtige Verzierung Die Schoko-Gewürz-Mousse-Torte können Sie nach Wunsch mit Orangen verzieren. Dazu eine Bio-Orange heiß waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frucht dekorativ aufdrehen und mit einer Gewürznelke zusammenstecken. Die weiß marmorierten Schokoladenröllchen gibt es z. B. von Dobla (über www.only-premium-food.com).

Neue Plätzchen In Bernd Sieferts Odenwälder Zuckerbäckerei werden jetzt wieder jede Menge köstliche Plätzchen gebacken. Seine raffiniertesten Kreationen z. B. mit Grüntee aber auch unwiderstehliche Klassiker wie Vanillekipferl stellt der Konditor in seinem neuen Buch „Weihnachtsbäckerei" (Tre Torri, 19,90 €) vor.



Himmlische Lecker
Gold &



Schoko-Biskuitrolle im festlichen Weihnachtsgewand

Zutaten für ca. 12 Stücke
• 4 Eier • 130 g Zucker • 100 g Mehl • 1 TL Backpulver • 5 Blatt Gelatine • 500 g Preiselbeerkompott (Glas) • 1 EL Kakaopulver • 300 g Sahne • 150 g flüssige Zartbitterschokolade • 2 EL Schokoladenstückchen

1 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen. Eigelbe mit 50 g Zucker und 3 EL heißem Wasser schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen, darübersieben. Eischnee daraufgeben und unterheben. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im Ofen 8–10 Min. backen. Herausnehmen, Biskuitplatte auf ein gezuckertes Küchentuch stürzen und das Backpapier abziehen. Biskuit aufrollen und auskühlen lassen.

2 Gelatine einweichen. Kompott, 30 g Zucker, Kakaopulver vermengen. Gelatine ausdrücken, auflösen, mit 2 EL Kompott-Mix verrühren. Rest Kompott unterziehen. Sobald es geliert, Biskuit entrollen, mit der Masse bestreichen, wieder aufrollen. Ca. 4 Std. kühlen.

3 Sahne steif schlagen, flüssige Schokolade und Schokostücke unterheben. Kühlen. Biskuitrolle in 3 Teile teilen, wie ein Aststück zusammensetzen, mit Schokosahne überziehen. Nach Wunsch mit essbarem Blattgold (ca. 6 €, z. B. bei www.g-goldfinger.de), Kakao und gezuckerten Früchten (z. B. Physalis, Johannisbeeren) verzieren.

Vorbereiten ca. 90 Min. Backen ca. 8 Min. Kühlen ca. 4 Std. Mittel Pro St. ca. 300 kcal, E: 5 g, F: 15 g, KH: 36 g
EIN WAHRES PRACHTSTÜCK

Fotos: StockFood (2)

eien in Silber

Luftiger Biskuit, gefüllt mit feiner Creme, ist allein schon eine Sünde wert. So festlich verziert wird er zur Krönung jeder Kaffeetafel



Tiramisu-Schnitten

Von diesen Stückchen naschen alle gern

Zutaten für ca. 16 Stücke

Für den Biskuit
- **6 Eier** • **200 g Zucker**
- **160 g Mehl** • **1 EL Speisestärke**
- **30 g Kakaopulver**
- **1 Pck. Backpulver**

Für Creme und Verzierung
- **4 Eigelb** • **150 g Zucker** • **4 EL Amaretto** • **500 g Mascarpone**
- **250 g Magerquark** • **300 g Sahne**
- **2 Pck. Sahnesteif** • **2 EL Kakaopulver** • **16 Zuckerherzen in Silber (z. B. über www.bm-dekor.de)**

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eier trennen. Eiweiß, 100 g Zucker steif schlagen. Eigelbe mit 100 g Zucker und 4 EL heißem Wasser schaumig schlagen. Mehl mit Speisestärke, Kakao- sowie Backpulver mischen, darübersieben. Eischnee daraufsetzen und unterheben. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte eckige Spring- (z. B. von Kaiser) oder Auflaufform geben, glatt streichen und im Ofen ca. 35 Min. backen. Herausnehmen, in der Form auskühlen lassen.

2 Für die Creme die Eigelbe mit Zucker und 3 EL Amaretto im heißen Wasserbad zu einer Zabaione aufschlagen. Mascarpone und Quark glatt rühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und mit der Zabaione unter den Mascarpone-Quark heben. Mit 1 EL Amaretto abschmecken.

3 Biskuitboden zweimal waagerecht durchschneiden. Einen Boden auf eine Kuchenplatte legen, Springformrand darumschließen und 1/3 Creme einfüllen. Zweite Biskuitplatte auflegen und mit weiterer 1/3 Creme bestreichen. Mit der dritten Biskuitplatte abdecken und die übrige Creme daraufstreichen. Torte ca. 3 Std. kühlen.

4 Zum Servieren den Springformrand behutsam entfernen. Kuchen dick mit Kakaopulver bestäuben, in 16 Stücke teilen und mit jeweils einem Zuckerherz verzieren.

Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 35 Min. Kühlen ca. 3 Std.
Einfach **Pro Stück ca. 380 kcal, E: 11 g, F: 22 g, KH: 33 g**

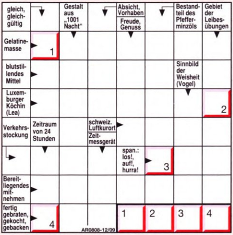
AUCH ALS DESSERT EIN HIT

Rezept-Register

IN DIESER AUSGABE FINDEN SIE ...

Mit STEINMETZ Gutschein

für den Kahla-Shop im Wert von 500 € zu gewinnen



An kalten Tagen freut man sich doppelt auf eine Tasse köstlich duftenden Kaffee. Kuchen dazu gibt es bei Bäckern, die STEINMETZ Premium Mehl verwenden. Es wird nach einem patentierten Verfahren hergestellt, bei dem Mineralstoffe und Vitamine erhalten bleiben. Für Ihren Kaffeegenuss verlosen wir mit STEINMETZ Premium Mehl und KAHLA einen Gutschein für den Onlineshop des Porzellanherstellers. Produktinfos unter www.steinmetz.eu und www.kahla-porzellanshop.com



Schreiben Sie die Lösung bis zum 19.12.2009 an LISA Kochen & Backen, Stichwort: Rätsel, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg, oder an Raetsel.LisaKB@burda.com. Die Lösung des Oktober-Hefts lautete: Malz. Die Gewinner wurden benachrichtigt.

IMPRESSUM

LISA Kochen & Backen

erscheint in der
Medien Innovation GmbH
Am Kestendamm 1
77652 Offenburg
Tel.: 07 81/84-52 35
Fax: 07 81/84-52 40
E-Mail: margit.schwend@burda.com
Internet: www.lustaufgenuss.de
Abo-Service: 0 18 05/40 86 09
(14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz; abweichende Preise aus dem Mobilfunk)
Abo-Bestellungen:
lisa-bestell@burdadirect.de

Herausgeber: Reinhold G. Hubert
Chefredakteurin: Jutta Kässinger (V.i.S.d.P.)
Redaktion: Sonja Lüdtke, Gabriele Reichart
Autoren: Volker Eggers, Barbara Fleig, Ulrike Ostrop, Katja Riehle, Anja Sternagel, Corina Wießler
Redaktionssekretariat: Margit Schwend
Grafik: Ruth Raimann, Petra Herz
Bildredaktion: Elvira Nuss
Schlussredaktion: Schlussredaktion Hamburg
Herstellung: Otto Ruf
M.I.G-Geschäftsführung: Reinhold G. Hubert
Verlagsleitung: Jürgen Brandt
Stellv. Verlagsleitung: Heike Rudolph
Objektleitung: Nadine Mundschenk
Director Key Account & New Business: Elmar Tentesch
Advertising Director: Konstanze Hacke
BURDA community network GmbH
Geschäftsführer: Andreas Schilling
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Claudia Hörth, Tel.: 0781/84-2257.
Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 13, gültig seit 1.1.2009
Vertrieb: Burda Medien Vertrieb GmbH
Vertriebsleitung: Jochen Böhler
Druck: Burda Druck GmbH, Offenburg
LISA Kochen & Backen erscheint monatlich.
Verkaufspreis 1,80 € inkl. 7 % MwSt.
Abo-Preis 1,55 € inkl. 7 % MwSt., im Ausland zzgl. Porto. Printed in Germany.
Nachbestell-Service:
Pressevertrieb Nord KG,
Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg
Tel.: 040/85369-140
Fax: 040/85369-141
E-Mail: einzelheft@pvn.de
Internet: www.einzelheft.pvn.de

LISA Kochen & Backen (USPS no 0016384) is published monthly by HUBERT BURDA MEDIA. Subscription price for USA is $ 70 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631.
Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices.
Postmaster: Send Address changes to: LISA Kochen & Backen, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.
Konzept und Idee:
Reinhold G. Hubert,
Franz Habich

Hubert Burda Media

RÄTSEL & GEWINNSPIELE



Für jeden Tag
Mit wenigen Zutaten fix zubereitet – neue Rezept-Ideen für mehr Abwechslung auf dem täglichen Speiseplan



Suppen-party
Preiswert, aber doch originell feiern – mit unseren tollen Suppenrezepten ein Leichtes



Rouladen
Feta, Speck, Spinat oder Pilze – die beliebten Rollen haben's wirklich in sich

Freuen Sie sich auf die neue

LISA Kochen & Backen

Ab 23. Dezember im Handel

Weitere Themen

♦ Neue Rezepte mit Kohl ♦ Graupen: Die kleinen Gerstenkörner sind wieder in ♦ Backschule: So gelingt Hefeteig ♦ Die besten Aufläufe unserer Leserinnen und Leser ♦ Bernd Sieferts Linzer Schokotorte



Von Linsen mit Spätzle bis Sauerbraten – wir stellen Ihnen die beliebtesten Klassiker der deutschen Küche vor



Tortenträume
Wenn bei uns der Winter Einzug hält, haben exotische Früchte Hochsaison – und krönen feine Torten wie diese

Fotos: Goodfood Magazine, Jahreszeiten Verlag/Schardt, Stockfood (3)